

حسن نعمة

موسوعة الطب القديم

الشفاء بالقرآن - الطب النبوي
شفاء الامراض من خلال الأعشاب



رشاد شرين



مُتَلَفَات

منذ سنوات خلت، عاد الطب الطبيعي إلى
الواجهة، وكثر الحديث عنه، ذلك بسبب ما تُحدثه
الأدوية الكيميائية من آثار جانبية ضارة على الجسم.

لقد تعددت الكتب التي وضعت حول العلاج
بالأعشاب، أو الإستشفاء بالطب النبوي، وما أكثرها...
لا فرق بين كتاب وآخر سوى في صورة الغلاف وحجم
الكتاب وعدد الصفحات، ورصف العبارات والجمال، أما
المحتوى، فهو واحد متشابه تقريباً، معظمها طبقات
طبق الأصل، يتبع القارئ بين أسطر صفحاتها العافلة
بأسماء أعشاب وفاكهة وخضار، معظمها غير معروف أو
غير مفهوم لجهة التسمية أو الحصول عليها، والتعرف
بها...

تداركاً لهذا، عمدت إلى دراسة مواضيع الكتاب
(موسوعة الطب الإسلامي) دراسة علمية، منهجية،

متحققاً من سلامة وصحة ما أكتب، متوخياً الفائدة أولاً،
وسهولة تطبيق ما يُقرأ عند اللزوم والحاجة.

إن وضع هذا الكتاب ليس دعوة إلى ترك النداوي
والعلاج، إذ لا بد من السعي للنداوي والأخذ بأسباب
العلاج كما يأمرنا القرآن الكريم: ﴿فسئلوا أهل الذكر إن
كنتم لا تعلمون﴾ وأهل الذكر هنا هم الأطباء العارفون،
وفي ذلك قال الرسول الكريم: «يا عباد الله نداووا، فإن
الله لم يدغ داة إلا وضع له سفاء».

لا أريد بكتابي هذا أن أضع بين يدي القارئ
دليلاً يُغنيه عن استشارة الطبيب كلياً إذا رغب في
ذلك، خصوصاً في الأمراض المجهولة أو الخطرة...

من المفيد القول، أنني تجنبت الدخول في كل ما
لا يفيد القارئ، أو الراغب في الاستشفاء بالأعشاب
والنباتات الطبية، لقد دلت التجارب أن صيدلية الله
(الطبيعة) أغنى وأفضل مما في الصيدليات المليئة بما
تنتجه المصانع الكيماوية، وما أكثر الكتب التي تسيد
بفضائل الطبيعة وفنون التطبيب بواسطتها، ولكن على
القارئ أن يعرف كيف يجني هذه الأعشاب وأن يعرف
تأثيراتها السلبية.

هذا الكتاب، ينطوي على مادة علمية سليمة،
باسلوب واضح وسهل ومبسط، يسهل معه تطبيق ما
نقرأ لجهة التعرف إلى العلة أو الألم وكيفية التصرف
لجهة الوصفات العسبية والغذائية، مبتعداً عن كل ما لا
يمكن تطبيقه.

يعتبر هذا الكتاب خطوة واضحة وفاعلة وساملة
لجهة تعميم التوعية الصحية في العائلة وتعميم الوقاية
معتمداً تقديم المعلومة المختصرة والموجهة لكل أب
وأم، مع إعطاء الإهتمام الأول لدور التغذية المتوازنة
والوقاية من الإنزلاق في المتاعب الصحية فهو خلاصة
مميزة لعشرات الأعمال.

إن الصحة ثروة، ولكن الثروة لا تعني بالضرورة
الصحة، والمعرفة الصحية أو الثقافة الصحية هي طريق
الوقاية من الأمراض، وبالوقاية يمكن تجنب العديد من
الأمراض، والمعروف طبياً أنه بإمكان الجسم مقاومة
المرض بالراحة والغذاء الجيد المتوازن، إضافة إلى
بعض الوصفات الطبيعية في المنزل، وكثير من
الوصفات المنزلية ذات قيمة كبيرة إذا استعملت
بمعرفة وباحذر، سأنها شأن الأدوية الكيماوية.

إن للعديد من الأعشاب، بل لمعظمها أكثر من
تسمية، حتى ضمن البلد الواحد، مما يُشكل صعوبة
في التعرف إليها بسهولة، ومن النباتات ما يستفاد من
أوراقه أو زهره أو جذوره أو بذوره، ومنها ما يُستعمل
بأكمله، ونستعمل النباتات والأعشاب على شكل نقيع
أو شراب أو على شكل كمادات، كما يمكن تقطيره
واستخلاص عطوره وزيوته المكثفة والتي تكون ذات
رائحة نفّاذة.

ليست الصحة عدم حصول المرض، إنما هي
الوضع الجيّد جسدياً وعقلياً واجتماعياً، وبالوقاية
نُمسك بقوة بأطراف خيوط الصحة.

لقد جعل الله النبات غذاءً للإنسان، وأوجد فيه
الدواء كذلك كما أعطى الحيوان غريزة الإهتمام إلى
نوع النبات الذي يغذيه ويشفيه إذا مرض، تاركاً
للإنسان العاقل الإهتمام إلى النباتات الشافية عن
طريق التجربة والإستنتاج، ومعظم شعوب العالم القديم
والحديث تعاملت مع الأعشاب والنباتات كمصدر للعلاج
والشفاء، فقد عرف كهنة المصريين القدماء الكثير من
أسرار الأعشاب وتداووا بها، كما مارس قدماء الهنود

هذه المهنة أيضاً وحذقوا بها، وجاء بعد ذلك قدماء
اليونان الذين وضعوا مؤلفات عن التداوي بالأعشاب
خلال القرنين الرابع والخامس ق.م. وبقيت مؤلفاتهم
المصدر الأساسي لهذا العلم، إلى أن جاء بعدهم
الأطباء وعلماء النبات والعشابين العرب والمسلمين،
الذي أخذوا هذا العلم عنهم وأضافوا إليه ونوشتوا فيه.

اعتمدت في إعداد هذه الموسوعة الصحية على
إستخلاص المفيد والموجز من عشرات الكتب
والموسوعات والمقالات، وانتقيت.. أفضل ما كتب وما
قيل عن الطب العشبي والنباتي، وأبعدت كل ما هو
صعب التطبيق وبعيد المنال وقليل الفائدة وصعب
الفهم وغريب الكلام ومعقد التعبير.. وفي فصلي طب
النبي وطب الأئمة، تجنبت الأحاديث والروايات والأقوال
المنسوبة إلى الرسول أو إلى أهل بيته والتي لا تتفق
مع منطق التفكير العلمي، أو يصعب الحصول على
فائدتها من حيث تسمية المادة أو تسمية العلة لغير
الزمن، إن الفاظ وتعابير وتسميات القدماء بعيدة نوعاً
ما عن مفهوم إنسان العصر الحالي، والمثال على ذلك
إن علومهم الطبية قاست حول المفاهيم التالية:
(الطبائع الأربعة أي الحرارة والبرودة واليباس

والرطوبة) و(الأمزجة الأربعة، أي الدم والبلغم والمرة
الصفراء والمرة السوداء) و (العناصر الأربعة أي الماء
والنار والهواء والتراب).

غاية ما أتمنى، أن أكون قد وقتت في الوصول إليه
هو ما يرضي رغبة القاري، وأن أكون قد وضعت أمام
العاقل ما يريد من معرفة صحية.

حسن نعمة

شعبان الحادي ٢٠٠٢



مركز دراسة التاريخ والحضارة الإسلامية

محتويات أبواب وفصول الكتاب

• الباب الأول

الفصل الأول:	بدء الحياة
الفصل الثاني:	الطب والأطباء
الفصل الثالث:	طب النبي
الفصل الرابع:	طب الأئمة
الفصل الخامس:	في القرآن شفاء ووقاية

• الباب الثاني

الفصل الأول:	منافع الأعشاب والنباتات
الفصل الثاني:	الأعشاب والنباتات غذاء ودواء

• الباب الثالث

الفصل الأول:	ما يجب أن تعرفه
الفصل الثاني:	المكونات الرئيسية للأطعمة
الفصل الثالث:	الصحة للجميع

* الباب الرابع

عوارض وآلام	الفصل الأول:
بعض الأمراض الشائعة	الفصل الثاني:
أمراض الجهاز الهضمي	الفصل الثالث:
الجهاز الدموي والعصبي	الفصل الرابع:
المشكلات الجلدية - قواعد وإرشادات	الفصل الخامس:
الجهاز البولي والجهاز التناسلي	الفصل السادس:
الأمراض الخطيرة أو المعدية	الفصل السابع:
الثلاثي الغادر	الفصل الثامن:



مركز تحقيق وتطوير علوم إسلامي

الباب الأول

الطب والبيئة

- الفصل الأول: بدء الحياة
- الفصل الثاني: الطب والأطباء
- الفصل الثالث: طب النبي
- الفصل الرابع: طب الأئمة
- الفصل الخامس: في القرآن شفاء ووقاية



مرکز تحقیقات کتابخانه و اسناد ملی

بدء الحياة



- نشوء الحياة
- إنسان ما قبل التاريخ
- تبدأ حياة الإنسان مع بدء الحمل



مرکز تحقیقات کتابخانه و اسناد ملی

نشوء الحياة:

يرى علماء البيولوجيا أن نشوء الحياة وتطورها، قد حصل على الألب تدرجاً، خطوة إثر خطوة، وخلال مبادرات السيس، ولكن لا أحد يستطيع أن يحدّد بدقة متى بدأ تطور الحياة وكيف!

لهم هذه العملية التطورية، وضع العلماء اليوكيميائيين والبيولوجيين فتراصات، وقالوا بأن نشوء الحياة على الأرض بدأت من خلال عملية التركيب الكيميائي، كما افترضوا بأن الحياة انشئت من مركبات كيميائية عضوية في المحيطات الأرضية لساعة لوجود الحياء الشري، وفي رأيهم إن حو الأرض كان يحوي أشد.

- قبلاً من الأوكسيجين

- كثيراً من الهيدروجين

وبفضل الحرارة والصوء الصادر عن الفشرة الأرضية، والأشعة فوق البنفسجية والنشاط الإشعاعي الطبيعي، والنشاط لركسي، كل هذه العوامل وفّرت القدرة اللازمة لتشكيل المركبات العضوية البسيطة مثل (الأحماض الأمينية والأحماض السوية والمواد السكرية ومركبات أخرى) تجمعت في المحيطات واتحدت لتشكّل قطيرات، وبعد وصيت هذه الأخيرة إلى درجة من الضخامة، انقسمت، ثم مرّت بعمليات كيميائية، هي عملية التكاثر لدى الخلايا البسيطة، وبذلك بدأت الحياة بالانثاق.

إن ما ورد هو مجرد محطّ نحيلي!

وقال علماء آخرون، إن ظهور الكون إلى الوجود كان مد خمسة عشر مليار سنة، عندما انفجرت كتلة رهبة من مادة ثقيلة جداً، وكانت ذات حرارة

مرتفعة جداً، وهكذا تطايرت في الفضاء الفسيح اللامحدود، كميات لا حصر لها من الجواهر والذرات والبروتونات والنيوترونات وعناصر سالبة وأخرى موجبة، ملأت الكون بالمادة المثورة، وبعدما استقر حال الكون لبضعة آلاف من السنين، ثم وبمصل البرودة، وتحت ضغط التجاذب بين الجزيئات تحولت تلك المكونات إلى كتل سديمية، ومن ثم تكثفت وظهرت السجوم أولاً، وفي مراحل لاحقة تكونت الكواكب، ثم ولدت الأقمار في مراحل متأخرة وببطء.

نظرية تحبيلية أخرى، قال أصحابها أنه قبل أكثر من أربعة مليارات ونصف المليار من السنين، كانت كتلة سديمية ضخمة تشبه الكرات الثلجية، تولدت منها مجموعتنا الشمسية، وخلال مئة مليون سنة تحممت الجزيئات العبارية والعارية المنتشرة في الكون في كتل تعرف بالأحرام السماوية السيارة أو الكواكب

ولكن ما الذي نعرفه عن الأرض آنذا؟

إن بدء نشوء الأرض ما زال سرّاً محفوفاً بالغموض والأسرار.

ما أعظم الكون وما أعظم كآفته

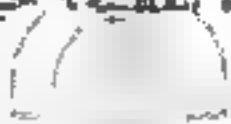
إن المجموعة الشمسية والتي منها الأرض التي نعيش على سطحها، هي جزء من كل عظيم، هي جزء بسيط من المجرة اللبية أو مجرة درب التبانة، التي تشتمل على ملايين السجوم والكواكب والأقمار، ذات أحجام ومسافات متفاوتة (وفي الكون الملايين من المجرات الشبيهة بمجرة درب التبانة)

مهما كثرت النظريات وفلسفات التكوين المبنية على الخيال وعلى شيء من العلم، نوجز القول، بأن الأرض التي نعيش عليها مرّت بأطوار وحالات عديدة حتى وصلت إلى حالة سمحت بنشوء الحياة عليها، في البدء لم يكن للأرض طبقة جوية (غلاف جوي) ولكن بسبب حركة قذوف السوائل على هيئة براكين، تسربت الغازات من باطن الأرض بسبب حفتها النسبية وكانت النتيجة ظهور الماء وثنائي أكسيد الكربون والأزوت، وطعت هذه العناصر وكانت المؤسسة للهواء أو للطبقة الجوية، وهكذا ولد الهواء من القشرة الأرضية بمصل الشقوق والبراكين، وبعد ذلك عبر بضعة ملايين من السنين تكونت المحيطات أي الطبقة المائية، ثم

مرّ ما يقارب أكثر من مليار سنة حصلت خلالها المحيطات على ملوحتها وما لبث أن خرجت منها كائنات حية وحيدة الخلية، وبذلك بدأت سمة الحياة على الأرض.

بقي الأوكسجين معدوماً حتى ظهور الساعات الحصراء التي تكفّلت بتحويل غاز الفحم إلى فحم مكثف وإلى أوكسجين تطاير وانتشر في الهواء وأخذ يترايد حتى بلغ نسبته الحالية ٢٠٪، استغرق ذلك مدة ملايين من السنين، وكانت حكاية الأوكسجين آخر فصل من فصول تكوين الأرض وصيرورتها مهداً للحياة، خاصة الحياة البشرية.

إسّا نعرف بأنه يوجد حول الأرض حزام من الإشعاعات له هيئة حقل مغناطيسي، حيث يشكّل درعاً واقياً للأرض من إشعاعات الشمس الناشطة، باستثناء نقاط ضعف عند الدائرة القطبية، حيث يتألّن هناك الجوّ بأصوات عظيمة تعرف باسم العجور القطبي.



تنتشر تحت الحزام المغناطيسي صيفه من الهواء بسماكة خمسمائة كيلومتر تنقل الطاقة الشمسية على كامل الكرة لأرضه، حيث تحوّلها الأرض إلى طاقة حرارية، وعلى مدى يتراوح بين ثلاثين وستين كيلومتراً تتكون طبقة تعرف بطبقة الأورون ويعود ذلك إلى رصّ جواهر الأوكسجين ببعضها، ويلعب الأوزون دوراً مهماً بتصفية الأشعة الشمسية ويريل منها ما يعرف باسم الأشعة فوق بنفسجية المؤدي للأحياء والمسبب للسرطان الفمّ، ويستح عن امتصاص الأورون للأشعة فوق بنفسجية تسخيناً للجو.

كما تنسج الأرض حول نفسها ثوباً آخر لا يمكن لمسه أو رؤيته، هو حقل الجاذبية، ويفضل دوران الأرض حول نفسها يتولد عنها قوة طاردة إلى الخارج تعمل بعكس قوة الجاذبية العاملة باتجاه مركز الأرض أي باتجاه القطبين.

إنسان ما قبل التاريخ:

نحن لا نعرف إلا القليل عن إنسان ما قبل التاريخ، وجلّ ما نعرفه هي فرضيات وتفسيرات واستقراءات لما تمّ العثور عليه عبر الحفريات الأركيولوجية

ودراسة الهياكل العظمية المكتشفة، خاصة ما يتعلق منها بصحة ذلك الإنسان، وما تعرّض له من أمراض ومعالجة صحية.

إن ظروف الإنسان القديم - إنسان ما قبل التاريخ - كانت شديدة الصعوبة، وقد وُجدت على الهياكل العظمية المكتشفة العديد من الإصابات مثل الكسور بالعظام الطويلة، أو في العمود الفقري أو الحوض، وإصابة الرأس بسهم أو بحربة، كذلك تدل العظام التي يعثر عليها علماء البشريات إلى تشوهات نتيجة الإصابة بالروماتيزم، أو نسل العظام أو سرطان العظم، كما يدل بعض العظام على الإصابة ببعض أمراض الدم الوراثية، كما يكشف فك الإنسان عن وجود أسنان في حال سيئة، دلالة على التهابات متكررة وخطيرة باللثة.

ويُحرمنا علم الآثار كذلك، أن الإنسان القديم كان يعرف كيف يعيد لعظام المكسورة إلى وضعها الصحيح والمحافظة على سلامتها، كما عرف تعامل مع الحروق والتخفيف عن مريض التجاؤوا طلباً للمساعدة أو لتخفيف ألم حلّ بهم.

عاش إنسان ما قبل التاريخ في كهوف ومغارات انقذة للبرد والمطر، كما عاش في الغابات داخل أكواح من الطين والأشجار وكانت ميرة هذا الإنسان هي قدرته على التكيف مع البيئة التي يعيش فيها، وهذا ما جعله يستمر بالبقاء والتكاثر.

كانت حياة الإنسان القديم قصيرة، بسبب العداء غير المتوازن وقلة الطاقة، كان طعامه من النباتات العشبية ومن الصيد البري وصيد الأسماك وقطف الثمار، وفي وقت لاحق عرف الزراعة وتربية الحيوانات، واستخدم المعادن مستعيناً بها على حياته، ومن المدهي أن تعيش معه لصبغات والكتيريا، معرضة إياه للعديد من الأمراض، ومع مرور الوقت ومعايشة الطبيعة بكل تفاصيلها، تعلّم هذا الإنسان كيف يتعلّب على الظروف القاسية.

إننا نتساءل كيف كان الإنسان القديم يُطَبِّب نفسه؟

هل كان يستخدم الأدوية؟ وهل بالإمكان معرفة كيف تعامل مع الآلام والأمراض؟

أو هل بالإمكان معرفة متى بدأ الطب؟

ليس لدينا إلا القليل من المعرفة عن أولئك الأوائل الذين عمدوا إلى مهمة تخفيف آلام الآخرين الذين عانوا لأمراض والحميات والحراج .

بدأ الطب أولاً بالاستعانة بالسحر، ثم أصبح فيما بعد كهوتياً، وأخيراً تحول إلى علم بعد مروره بالملاحظة الدقيقة القائمة على التجارب، وبقي الإنسان عبر آلاف السنين يحاف الأمر من، وكانت الوسائل الطبية التي استخدمها الإنسان على مر الزمن تعتمد على تفهم تعتمد حدوده بعيداً في الماضي، خاصة في المناطق الريفية، كما استعان الإنسان بالحس وبآلهة عندها وسماتها، حيث أن عقائد الإنسان قديماً اعتمدت على وسطاء يقربون بين البشر المعذبين الجهلاء وبين القوى العليا وكان لا بد من وجود وسط يملك المعرفة ويتمتع سلطة على عشيرة كانت أم قبيلة، أو على المجموعة التي يعيش فيها، ويلعب دور الكاهن عادة أو الطبيب، وأحياناً دور الاثنين معاً، وعلى هذا الشكل وُلد السحرة والعزافون وصنّاع التماثيل

ومد آلاف السنين مارس السحرة حرفة بسيطة بدائية باستخدام وسائل بسيطة وبدائية، مثل تثبيت كسور بواسطة أعصان الأشجار، أو سدّ جرح ينزف بواسطة الرماد أو القطط الطبعي أو دهون الحيوانات أو بواسطة عصاه بعض النباتات، أو كان يعتمد إلى استئجار أجسام عريضة من الحسد كراس سهم.

الوسيط - الطبيب البدائي - هو توحيد القادر على الشفّع لدى الآلهة كي ترحم الإنسان، وهو المعارف والتعديرات وقرايب وبالرقص التي تُشكّل مجموعة الطقوس والصلوات التي تؤدّى عند تقديم الدواء، أو التعويذة للمريض، وفيما بعد، وصفت الأديان السماوية (المسيحية والإسلام) تلك المدارس بالشیطانية، وما زال هذا الوسيط موحوداً لدى العديد من القبائل الإفريقية الراحية حتى يومنا هذا، حيث يتحدثون به صفة الطب الذي يؤمّ الأعصاب المكسورة، ويمنح الدماء المؤلمة ويعترف به القبيلة بمقدرة سحرية.

تبدأ حياة الإنسان مع بدء الحمل:

من نعم الله أن نرى جسم الطفل ينمو ويضج في عصور تسعة أشهر بالقدر الكافي، ليعيش بعد خروجه إلى النور في حجرة نومه وبين أبويه.

خلال أشهر الحمل التسعة، تحتاج الأم الحامل إلى الأمان والسعادة أكثر من أي وقت آخر في حياتها، ولذا عليها أن تُسمي مشاعر التفاؤل التي قد تساعدها على أن تكون في صحة جيدة، كما قد ينعكس ذلك إيجاباً على ثمرة أحشائها.

قد تشعر الحامل حاضّة خلال أشهر الحمل الثلاثة الأولى بالتعب، لأن جسمها يمرّ بمرحلة تكيف مع الوضع الجديد، ومن تلك المتاعب تذكر، كثرة التبول، ولكن يجب عليها مراعاة الطيب إذا وافق ذلك حرقه، وإذا أظهرت الحامل ميلاً لأصناف معينة من الطعام، فهذا يعني أن الحامل تعاني مشكلة عاطفية لم تجد حلاً لها.

وإذا أحسّت الحامل خلال الأشهر الثلاثة الأولى من الحمل سعال العثيان، إن ذلك قد يؤدي إلى سعال في وردها، وقد يحدث تشنج في ساق الحامل بسبب نشاط الدورة الدموية فيهما، كما تعتبر آلام الظهر مظهراً شائعاً خلال فترة الحمل ويعود سبب ذلك إلى التمدد على ستقامة العمود الفقري ليوازي انحناء البطن، ويمكن للحامل التخلص من هذه الآلام باستعمال حذاء ذي كعب منخفض، كما قد يحدث خلال أشهر الحمل توسع أوردة الساقين، وكما تُحفّف الحامل من ذلك يُستحسن رفع الساقين إلى أعلى خلال فترات قصيرة في اليوم.

كذلك يزداد نشاط عنق الرحم وتمدد المهبل مما يجعل هذا الأخير أكثر مرونة، ويفرز أحياناً مادة مخاطية، ويعتبر هذا الإفراز أمراً طبيعياً ما لم يكن مصحوباً برائحة كريهة أو حرقة أو حكاك.

كما تظهر خلال فترة الحمل خطوط حمراء باهتة على البطن والثديين، ومرّد ذلك إلى تمدد الجلد، وبعد الولادة يتلاشى اللون الأحمر من هذه الخطوط، كما قد تظهر بعض القع أو البثور على الجلد عند الأنف والثديين

مثلاً، ولكن سرعان ما ترول مباشرة بعد الولادة، وهذه التغيرات أكثر ظهوراً لدى النساء السمرات منها لدى الشقراوات، كما يُعتبر تسمم الدم أثناء الحمل مرضاً خطراً ومن أعراضه:

- ارتفاع ضغط الدم.

- ازدياد كمية السوائل في أسحة الجسم، ويظهر ذلك في زيادة الوزن وتورم الأنسجة الرخوة في الوجه والأصابع.

- ظهور البروتين في البول.

كل هذه الحالات ترول بعد الولادة ما لم يستمر ارتفاع ضغط الدم أو تصاب الكلى بأذى، وإذا لم تسارع الحمل إلى العلاج قد تتفاقم الحالة سوءاً وخطورة، ويصححها أوجاع في الرأس واضطراب في النظر وألم في المعدة وتقيؤ، كما قد يرافقها تشح أو غبوة.

يعتبر الزيف خلال فترة الحمل كدليلاً بالإجهاض، وعندها يجب على الحامل مراجعة الطبيب الأخصائي حالاً لعمل اللازم وتجنب محاطر الإجهاض، وهذا يحصل عادة قبل الشهر الخامس من الحمل.

إن الولادة المبكرة - الولادة قبل الأوان - هي ولادة الجنين قبل أن يصبح ابتداءً من الشهر الخامس للحمل، ويعتبر المولود غير واضح إذا نقص وزنه عن كيلوغرامين ونصف، ومثل هؤلاء الأطفال يوضعون عادةً بعد ولادتهم في جهاز حاضن طيلة المدة اللازمة لمتوهم قبل أن يصبح في إمكانهم العيش خارج الجهاز، ومع ذلك، فإن نسبة الوفيات بينهم تبقى مرتفعة، ومن مظاهر الولادة المبكرة لدى الحامل هو تسرب الدم بقي من خلال المهبل إشارة إلى تمزق كيس الماء داخل الرحم، وعلى الحامل مراجعة الطبيب الأخصائي حالاً وعدم الاعتسال في الحوض - البايو - خوفاً من تلوث قناة الولادة.

وتلخيصاً للقواعد الصحية، نقول أنه يجب على الحامل أن تمارس حياتها العادية مع شيء من الاعتدال، الاعتدال في كل شيء حتى في الراحة، بما في ذلك الاستحمام، وعدم حمل الأجسام الثقيلة، وتجنبها كثيراً ممارسة رياضة المشي، وارتداء الثياب البسيطة المريحة، وعدم ارتداء أحذية عالية الكعب، كما

يُستحسن الاستحمام يومياً بمياهٍ معتدلة الحرارة، كما عليها الحذر من الانزلاق في الحمام، ومن أجل ذلك يُفضل وضع سحادة مطاطية، وعدم استخدام المانيو خاصة في أشهر الحمل الأخيرة.

على الحامل عدم قيادة مركبة، خاصة أصحاب الأمراض المعدية، مثل مرض الحصبة الألمانية أو الركام أو الانفلونزا

خلال فترة الحمل يزداد وزن الحامل زيادة سريعة ما ترول بعد الولادة، وفي هذه الحالة يُفضل تطبيق المشي، اسديد (حبر الأمور الوسط) والريادة المبرطة في الوزن تُسبب عسراً في الولادة، وتؤخر عودة الأم إلى وزنها العادي، ويرى الطب الحديث أن لا يريد وزن الحامل عن اثني عشر كيلو غراماً.

يلعب الغذاء الذي تتناوله الحامل دوراً مهماً في صحتها وهي تكوين الجنين، وهذا الغذاء يذهب لاثني، فاجتنب بحتاح إلى جميع العناصر الغذائية، لا سيما البروتينات والفيتامينات والمعادن والكالسيوم، ومن أجل صحة الحبيب، صلي الأم الحامل أن تتجنب الحلويات والأطعمة كثيرة التواس والأطعمة الدهنية والمشروبات المحلاة بالسكر، وعليها أن تتناول الحليب يومياً لتأمين الكالسيوم، أما الحديد فإمكائها تأمسه من الفول ومن تُسببات والأوراق الحصراء والفواكه. على الحامل تجنب التدخين كلياً، فقد ثبت لدى الأطباء أن الحامل التي تُدخن معرضة لولادة طفل ورنه دون توسع، أو قد تلد طفلها قبل الأوان، أي قبل بصوجه، كما أن الحامل التي تدخن قد تأتي بطفل أقل نشاطاً وحيوية بسب نقص الأوكسجين في دم الأم المدخنة، مما قد يُخفف من كمية الأوكسجين اللازمة لسوء الجنين.

يقال أن الأم السعيدة تولد طفلاً سعيداً، وأن الأم القلقة تولد طفلاً عصياً، إن الحالات العصبية التي تمر بها الحامل تعكس حتماً على الجنين، وهذا الأخير يتأثر بمشاعر أمه الحامل به وبصراعها النفسي، إن مراح الطفل وسلوكه يعكسان حالات أمه النفسية قبل ولادته، كما أثبت العلم أن المواقف النفسية السائدة لدى شخص ما، تؤثر على حالته الصحية، وهذا ينطبق على فترة الحمل، إن للوالدين تأثيراً كبيراً في تكوين فكر الطفل وحلقه، من خلال الكلمة والتصرف على حد سواء.

الطبابة والأطباء

- الأطباء القدماء
- الطب بين الأسطورة والفلسفة
- التعريف بالطب لدى العرب
- الإسلام وصناعة الطب
- ضوابط لممارسة الطب لدى العرب والمسلمين
- أطباء عرب ومسلمين

● ما ران تمار العطاره في العديد من المدن العربيه يستقدمون موسوعة ابن سينا
وبدكرة دود الأمطاكي وغيرهما من أطباء العرب القدامى بعلاج المرضى الذين
ما رالوا يؤمنون بالعلاج الطبيعي



مرکز تحقیقات کتابخانه و اسناد ملی

الأطباء القدماء:

قديمًا، عاش الإنسان في منطقة الشرق الأدنى، وعلى مرور آلاف السنين في بيئة سيطر عليها الدين والآلهة، ولّى جانبها الشياطين المسؤولة عن الأمراض التي يعانيها الإنسان (ولا بد من تهديدها)، ولذلك تميّز الطب لدى القدماء خاصة في بلاد ما بين النهرين (العراق) بالجمع بين العلاج الظاهري وبين التقاليد السحرية والدينية، ومن المعروف أن صناعة الطب هي من أقدم التقنيات التي مارسها الإنسان، وعن طريق التحرية والمعرفة البسيطة المتوارثة توصّل الإنسان قديمًا إلى أن يركّب أدوية يمزج نباتات بغير علاج بعض الحالات المرضية، وكان هذا الطب حليطًا من معرفة وحي طفوس سحرية ودينية، اعتقاداً منه أن حلول مرض ما، في حسد الإنسان إنما يعود إلى خطيئة ارتكبتها الإنسان فأعصت الآلهة أو أنها نتيجة تدخل أرواح شريرة.

لم يقتصر فن العلاج في عرسي آسيا قديمًا على فئة محددة من الناس، فالكهنة والعرفاء والأطباء بالتجربة جميعهم عملوا على علاج المرضى.

في بابل، عمد العاملون في صناعة الطب إلى تشكيل قوائم بانسانات الطبية التي استخدموها، وقاموا بتحصيلها وصنع المراهم والدهانات منها.

وفي عهد الدولة لآشورية، انتشر لطلب انتشاراً واسعاً حتى كان القرن السابع ق.م. وأثر ذلك تأثيراً كبيراً في الإغريق

أما في مصر القديمة فقد حفظت لنا البرديات العديدة، الكثير من العلوم والمعارف الطبية التي مارسها المصريون القدماء، وقد جاء في بردية (تعرف باسم بردية Ebers إيبرس) والتي تعود إلى العام ١٥٥٠ ق.م، والتي تعتبر أقدم كتاب طبي عُثر عليه حتى اليوم وبلغ طول برديّة ما يقارب المترين، وفي هذه البردية عرض لـ: خمسة عشر مرضاً لأمراض البطن، وتسعة وعشرين مرضاً لأمراض

العين، وثمانيه عشر مرضاً من أمراض الجلد، وواحد وعشرين طريقة لعلاج السعال، كما تحتوي على سبعماية دواء وثمانماية تركيبة دوائية من أصل نباتي أو معدني أو حيواني، وفي بردية أخرى قرأ لعنماء شروحات لأمراض نباتية دون غيرها من الأمراض.

وفي مصر القديمة، أُنشئت مؤسسات عُرفت باسم (بيوت الحياة) لمعالجة المرضى، كما كانت ممارسة لطب تنقل من الأب إلى الابن، وكان الأطباء يشكّلون جزءاً من النخبة في المجتمع حيث يجاورون الكهنة والقادة وكانوا يتمتعون بألقاب مثل الطبيب، الرئيس، الطبيب الرئيس، طبيب البلاط، وكان بعض الأطباء يُطلق على نفسه اسم الطب السحر أو الطبيب الكاهن.

ذكر المؤرخ الإغريقي هيرودوت، أن الأطباء المصريين كانوا من المنحصرين، حيث كان طبيّ الأمراض العين وأحر للطن وثالث لأمراض النساء وهكذا . كان هناك نادل مستعربين وادي النيل وبلاد ما بين النهرين

الطب بين الأسطورة والفلسفة:

قديماً في بلاد الإغريق، كان الاعتقاد أن عصب الآلهة يحدث أمراضاً انتقاماً أو عقاباً للإنسان، وهذا ما قال به معظم فلاسفة الإغريق الطبيعيين، الذين شكّلوا المدارس وأسسوا المذاهب والطريقت، ويُعزى نشأة الطب إلى أبو قراط (المولود عام ٤٥٠ ق م وأقام فترة في مصر ومات عن مائة عام) وقيل أنه استلهم برديات مصر القديمة.

كان الأطباء ومد عهد أبو قراط يصنعون الأدوية بأنفسهم وذلك بسحق المواد (نباتية المصدر أو حيوانية أو معدنية) وهرسها، كما استخدموا الكي والقصد والمسهلات والمقيّئات، وظلت هذه الوسائل مستخدمة حتى نهاية القرن الثامن عشر للميلاد

من حكم أبو قراط:

- الأمراض التي نشأ عن الامتلاء تعالج بالتمريح، وتلك التي نشأ عن الجوع تعالج بالامتلاء، وعموماً القبض بالقبض

- الأشخاص الأكثر بدةً يكونون أكثر عرضةً للموت المبكر من المحف.

- الذين يتفوقون طهرهم إثر إصابتهم بربو أو السعال قبل سن البلوغ يهلكون بدران العمود الفقري والدرن الرئوي

ومن فلسفة الطب القديم، قولهم أن جسم الإنسان يتركب من عناصر أربعة: الماء والتراب والهواء والبار، ويتركب على هذه العناصر الأربعة، خواص أربع هي: البارد والساحر والرطب ولحف، وبالمثل يحتوي جسم الإنسان على أحلاط أربعة هي: الدم واللحم، وبصراء والسوداء، (الصبراء هي سائل المراري الأصفر والسوداء هي السائل المراري الأسود).

كان الطبيب يتفحص أتعاب عمله من الإنسان المريض، أما من لا يستطيع دفع أتعاب الطبيب فكانوا يلجأون إلى المشعورين وهزافي انقري والحلافين الذين يُركنون أدويةً ويورعونها على لمرضى الفقراء، إضافة إلى تعاويد وأحقيات تستمد العون من آلهة - أصنام وأوثان وأرواح وظلّ السحر منشراً، ومن هنا سجل العديد من الأطباء الإغريق أسماءهم في سجلات الحلود، وذلك من خلال أعمالهم لطيفة، كتبوا وعالجوا شتى أنواع الأمراض الجسدية، وقاموا بشهر عديمهم من مكانٍ لآخر في حوص البحر المتوسط، وبشكل عام يُعتبر الأطباء الإغريق المؤسسون الحقيقيون للطب الحديث، إن أول موحز في طب الأعشاب وضعه الإغريقي دوقلس الكريستي، كما أن الطب النبوي هيروفيلوس أول من سقى عدة البروستات بهذا الاسم، ومعنى السمية (الشيء الذي يقع في المقدمة) وقد ذاعت شهرته في العالم القديم.

خلال فترة العصور الوسطى، أُنشئت لمستشفيات في المدن الإسلامية وفي مدينة القسطنطينية وفي عدة مدن تابعة للكنيسة المسيحية، وامتاز عدد من الأساقفة والرهبان بمعرفة طبية إلى جانب معارفهم اللاهوتية والفلسفية، وكثر عدد الأطباء الكهنوتيين، وأخذ المرضى يقصدون الكنائس طلباً للشفاء، ورأى رجال الدين المسيحيون خلال القرون الوسطى أن الأمراض هي عقاب شرعي لحطايا ارتكبت ضد الرب أو ضد الأخلاق

قبل ظهور الإسلام، استخدم العرب الوسائل العلاجية نفسها التي استخدمتها كل الشعوب البدوية في الشرق الأدنى والأوسط، توجهوا إلى قوى الطبيعة العليا من أجل شفاء مرضاهم، وكسو برؤود عذرات سحرية في رباتهم أماكن العبادة، جبروا الكسور وأعدوا المراهم واستحضرُوا أدوية شراب من أعشاب الصحراء، وبعدما انتشر الإسلام من الهند شرقاً حتى المحيط الأطلسي غرباً، وبانتشار اللغة العربية خلال هذه المنطقة الشاسعة، يثرت التواصل بين الطب والأطباء وسط هذا العالم.

خلال القرن السادس للميلاد برز أطباء يهود ومسلم عتاف الطبري الذي ميّز بين الشرايين والأوردة، وقال بأن القلب هو مركز الدورة الدموية، ووضع عدة كتب منها كتاب في أمراض الهضم، وخلال القرن السابع للميلاد، وبعد انتشار الإسلام على طول الشاطئ الجنوبي للبحر المتوسط بشكل كامل، برز عدد من الأطباء اليهود حاضرة في **المغرب (وفي إسبانيا)** وكانت معظم مؤلفاتهم مستوحاة من الإغريق.

الطب عند العرب:

كان الطب في البدء كما سبق وذكرنا، سحراً وشعوذة وتهاويل، مقروناً بمظاهر الطبيعة والأرواح، ثم بدأ يأخذ شكلاً آخر كالكي والقصد وصناعة بعض العقاقير من النباتات والأشجار المعروفة لديهم آنذاك، معتمدين على التعدية والحمية والتجربة.

لقد ورد في الكتب الطبية العربية، أن العرب عرفوا الأوبئة مع ذكر أسبابها وعلاماتها ومعالجتها، قالوا عن الوباء، «هو كل مرض عام»، وقالوا.

إن الهواء هو إحدى الطرق لانتقال لحشرات والهوام ومعها الجراثيم

- وفي الماء قالوا. «يفسد الماء عن طريق العفونة أو وجود أحسام متعفنة فيه، وهو يقلل الجراثيم الوبائية المسببة لكل من الكوليرا والحمى التيفوئيدية، والزحار.

- عن طريق الأعذية، خلال الأعياد، فساد المراعي حيث تعسد لحوم الحيوانات، والمعروف أن الأطعمة هي إحدى طرق نقل الجراثيم إلى الإنسان.
- الأحداث النفسية.

- العدوى من مريض إلى آخر.

كذلك ورد على السنة الأطباء العرب القدماء أن من علامات الوباء، «أن ترى الفأر والحيوانات التي تسكن قعر الأرض نهرب إلى ظاهر الأرض...».

وبعد ما اطلع العرب على حضارة اليونان وعلومهم، وحضارة اليهود وعلومهم، عن طريق ترجمة كتب أبقراط وأرسطو وسقراط وجالينوس، برعوا وتموّقوا في هذا الميدان وأصبحوا أساندة العالم في علم الطب والمداواة خاصة خلال الفترة ما بين القرنين الثامن الميلادي حتى التاسع عشر الميلادي، وازدادوا خبرة وبرز أسماء أطباء كاس سيبا والرازي وابن رشد ووضعوا الكتب القيمة والتي درّست في كليات ومعاهد أوروبا ابتداءً من القرن العاشر م.

في هذه الفترة الرسمية كان الأوروبيون يعزّون حدوث الأوبئة - الأمراض - إلى أسباب إلهية معاقبة للشر على دنوبهم، وكانت الكنائس تعجّ بالمصلّين، ويُسمع حلياً صلوات مملوكة بالآبين والصرحات.

ومما شخّع شيوع الطبّ وازداد من شهرة العاملين في هذا الميدان هو تعهد الحلفاء والحكام للأطباء، فازداد أعداد الأطباء ومعهم كثرت الكتب التي تساول الأمور الطبية، وبنيت المستشفيات، واكتشفت العقاقير المستخرجة من النباتات، وتنوّا العرب مركز الصدارة في عالم الطب، ممّا جعل العرب يتّجه بأنظاره نحو الشرق للإطلاع على كتب الطب العربي لمتروحة عن اليونانية والموضوعة من قبل أطباء عرب.

ما هي المواضيع الطبية التي تدلّها العرب في كتبهم التي حلّدتهم ومارسوها في المستشفيات؟ كانت (نُحجامة، الفصد، الكي، الحقنة، الصمادات، الاستئصال، التتر، القطع، الصفوف، الشرط، الحمية، التغذية) كما صنعوا من النباتات ومن أوراقها وحبّونها وقشورها وزهرها أدويةً أحادية أو

مركبة، وكانت أدويتهم تعطى شراً عن طريق الفم أو سفوفاً أو استعمالات خارجية كمراهم أو تمصص أو تنشق.

ولا عجب في ذلك فإذا لحاً باحث اليوم، وحقّق في أصل معظم الأدوية العالية، لَوَّحد أنها من نباتات وأشجار وذكهه مثل شجرة الكينا لمعالجة الملاريا.

شجرة الصفصاف لتركيب أدوية القلب.

أشجار العار والسنديان والبطم، ومن الأخيرة مواد تدخل في صناعة معجون الأسنان، إضافة إلى العديد من لأشجار والنباتات مثل اليلسان والورود والبنفسج والزعفران والكزبرة والنعناع وكرويا وهيرها كثير ..

لم يقتصر دور الأطباء العرب قديماً على تصنيع أدوية إفرادية أو مركبة وتقديمها علاجاً لأمراض وحالات جسدية، بل عمدوا إلى تطلب المريض بما قدّموا من حنّ وسكينة ورفع معنويات ونظافة جسدية، إلى جانب الغذاء الحيد والصحيح، بعية إعادة المعادلة المراحية والطبعية في جسده وبعده.

إنّ البحث في العديد من العلوم الطبية الغير معروفة والغير منشورة بين عامة الناس تظهر كم للأعشاب من دورهم وحصائص مميزة في معالجة حالات مرضية، جسدية وبعية

الإسلام وصناعة الطب:

بعد ظهور الإسلام وتوسّع الفتوحات الإسلامية، تعرّف العرب إلى أكثر العلوم الطبية لدى الهنود والإغريق، ودنك على أيدي الأطباء الذين عمدوا إلى ترجمة المؤلفات الطبية الهندية واليونانية

الطب الإسلامي، الإسلام وصناعة الطب، ما هو تعريف وتوصيف الطب الإسلامي؟

هل يتم فحص المريض وتشخيص آلامه وأوجاعه ومن ثمّ علاجه بموجب علوم طبية إسلامية حصراً؟

هل هناك طب إسلامي وآخر غير إسلامي؟

هل يتناول العلاج قراءات لآيات قرآنية أو لسور معينة من القرآن الكريم؟
أو اللجوء إلى صلاة لعدة ركعات؟

وبذلك يكون الدواء؟؟!

هل هذا هو الطب الإسلامي؟؟

وهل هناك أدوية إسلامية وأخرى غير إسلامية؟

تساؤلات عديدة وأفكار متشعبة نذهب بعيداً حول هذه الحملة (الطب الإسلامي).

الإسلام دين سماوي، أنعم به على الإنسانية خالق كونٍ شاسع لا حدود له، وما ورد في القرآن الكريم من كلام الله الخالق جلّ جلاله ﴿لَقَدْ أَرْسَلْنَا هَذَا الْقُرْآنَ عَلَى حَكْلٍ﴾ [سورة الحشر، الآية ٢١]

لقد جاء الإسلام سواميسي ~~وَيُطْفِقُونَ مَحْرَمًا~~ ما يصير بصحة الإنسان وبهي عَمَّا يُثير الشبهة في نفس الإنسان ويصير تصرفاته ونصيح بالاعتدال وما يحفظ بدن الإنسان كما وردت آيات عديدة في القرآن تُرشد الإنسان لاتساع الصحة البدنية والجسدية، نهى الإسلام عن الإتيان بالمعور لمسيب للأمراض السارية، وتحذرت رسول الرحمة النبي محمد حول أصور بصحة فنهى عن الأكل قبل الجوع، والكف عنه قبل الشبع ممّا يمنع السدود وفساد الأحلاط والتخمة التي هي من أُمّهات الأمراض إلى غير ذلك ممّا يضيق به هذا التعريف المختصر، حرّم الإسلام الأشياء الصّارة بصحة الإنسان ممّا أثبت الطب أصرار استعمالها بعد التجارب العلمية الكثيرة حديثاً، فمتى التزم المسلم بها، أي تلك الآداب والسنن والأحكام والتعاليم فإنه يُبعد عن نفسه أعدوى والمسئآت للعديد من الأمراض والآلام الجسدية.

كان الرسول محمد يُردّد قائلًا: «إِنَّ الَّذِي أَنْزَلَ الدَّاءَ أَنْزَلَ الدَّوَاءَ».

يعتمد الطب الإسلامي على فلسفة مميّزة، حيث يعتمد الموازن والحضار

والنباتات كمواد هي العلاجات، لأنها مواد طبيعية، من الطبيعة مباشرة وفيها الحياة، وتختلف عن المواد الكيماوية، والإنسان مخلوق يتعدى على النبات ولحم الحيوان، وإذا حدث أن أصيب بمرض ما، معنى ذلك أن حلاً حدث في العناصر النباتية أو الحيوانية في جسمه، ويكون العلاج بإعطائه شيئاً معيناً يحتوي على المواد التي تعالج الخلل لديه.

المعروف علمياً أن لكل ألم أو مرض سبب وظواهر، ومن ثم العلاج، ودور الطبيب أو المعالج هو معرفة سبب العنة أو الألم أو المرض، من خلال الظواهر البادية على المريض (بصر، صعط، حرارة، لون البشرة، الشمس، العيون...) ومتى عُرف السبب تم تشخيص المريض بشكل صحيح، ويتم بالتالي وصف الدواء المناسب والمفد والشافي.

إن الطب - المعالج - الذي يعتمد على الإسلامي كطريقة للعلاج، لا يرفض الأجهزة التكنولوجية الحديثة المعتمدة في أبحاث الحاصرة ولا يرفض أعمال المحشرات العلمية، إنما يعتمد كل هذه الوسائل للوصول إلى معرفة ما بدور في جسم الإنسان من تذبذبات وحالات غير طبيعية.

لقد مر استعمال النبات والأعشاب كعلاج للأمراض والآلام بمراحل عديدة وتجارب كثيرة، ونحن نعرف، نسمع ونقرأ عن العديد من البعثات، عربية وأميركية بصورة خاصة، تجوب المناطق لغية بنباتات والاعبات وبشكل خاص عادات الأمازون وإفريقيا بحثاً عن الأدوية في أوراق وأعصان وحبوب النباتات، وتقيم فترة مع سكان هذه المناطق تتعرف على كيفية استعمالها لهذه النباتات كعلاج.

إن الدول الإسلامية والعربية منها، عنية بالنباتات ذات الخصائص العلاجية لجميع الأمراض، من كل ما تقدم نقول إن المملكة النباتية هي مصنع على مستوى عالٍ من الكفاءة يستخدمها بشكل منسق وسادح أبناء المناطق الريفية وسكان الغابات، كمصدر رئيسي للعلاج، وهذا هو شأن العالم كله.

إن للأدوية الكيماوية مضاعفات تتراوح بين ٢٠ و ٣٠٪ وقد يُصيب

استخدامها عضواً آخر في الجسم، إن حنة دواء مصنعة كيميائياً تذهب بالصداع مثلاً، ولكن في حالات عديدة قد تصيب المعدة أو الكلى، أو إن حقنة بيسلين لمعالجة حالة لدى إنسان لديه حساسية تجاه مادة كيميائية، يمكن أن تؤدي إلى قتله، والمضاعفات كثيرة في هذا المجال.

هل الأدوية النباتية خالية من المضاعفات؟

قد لا تحلو، إنما مضاعفاتها أقل من مضاعفات الأدوية المصنعة كيميائياً.

في السابق كانت محلات العطارة، هي الأماكن التي تهتم ببيع النباتات المستحضرة للعلاج، أما اليوم فقد أحدث دول عديدة في العالم تهتم بإشياء مراكز خاصة لدراسة النباتات الطبية وتخصيص ميراية كبيرة لذلك، وأقيمت كليات للصدلة تُدرس العلاج بالأعشاب، كما أقيمت في العديد من المحلات التجارية الكبرى - سور ماركت - قسم كامل لنباتات الطبية، ويمكن لأي إنسان أن يشريها ويتناولها ومع كل دواء يشيرة توضح أسباب وطرق استخدامه وجواب تأثيراته العلاجية.

وفي تعريف الطب إسلامياً، ما قاله الإمام الصادق في مناصرة له مع طبيب هندي كان يقرأ كتاباً في الطب الهندي في مجلس الحلقة العنسي المصور، قال الإمام الصادق للطبيب الهندي:

«إن ما معي خير مما معك، أدوي اسحر بالارد، والارد بالحار، والرطب باليابس، واليابس بالرطب، وأرد الأمر كنه إلى الله عز وجل، وأستعمل ما قاله الرسول، وأعلم أن المعدة بيت الداء وأن الحمية رأس كل دواء وأعود البدن ما اعتاده».

فقال الهندي:

«وهل الطبت إلا هذا».

فقال الإمام الصادق:

«أتراني من كتب أحدث، لا والله ما أخذت إلا عن الله سبحانه وتعالى».

تحدث الإنسان ومد أقدم الأرملة عن التبريق الشافي من سموم الأفاعي، وجاء الأطباء المسلمون وذكروا الأفعى السامة، وذكروا أن لحمها هو التبريق الذي يعالج به السم، أي أن لحمها شفاء من سمها، كما ينفع من لدغ العقرب وعص الكلب ومعالجة الصالح والارتعاش والصرع إن الطب الحديث استخرج أدوية شديدة من العص . .

لقد تأسس اليوم في البلاد العربية مراكز للعلاج بواسطة الأدوية النباتية وأصبح لها تعليمها ومهتمون ومشرفون على حسن سير عملها من حيث سلامة الساعات وفعاليتها في شفاء المرضى، كما كثرت المدارس العاملة في ميدان الطب العشبي خاصة في بلاد الشرق الأقصى (الصين والهند) حيث المحافظة على التراث، ولهذه المدارس أساتذة يجهدون في تعميم معرفتهم ورواد للعلاج .

لا يقتصر الطب أو العلاج فقط على أعضاء الجسم المعروفة من (قلب، معدة، رئة، أمعاء، كبد، عيون، . . .) فالإنسان ليس فقط أعضاء دموية وهضمية وتنفسية وعصبية وغيرها إنما هو مخلوق كامل فيه (الجسد والنفس والروح). إن الطبيب العصبي، مكنس العلوم العصبية الحديثة يعمل على اعتبار أن المريض مادة مكوّنة من أعضاء مادية، يعالجه بأدوية مركبة تركيباً كيميائياً أو مسحلاً من مواد طبيعية ضمت وحفظت في علب صغيرة ولعدة زمنية محددة.

أما الطبيب الذي ينسب مفهوم الإسلام وبطرنه إلى الإنسان (جسد، نفس، روح) يعمل على أنه كائن متكامل من العناصر الثلاثة معاً، قد يكون مرضه نتيجة مشكلة في العمل أو ضمن أسرته، مما يجعلها تنعكس على حالته الصحية ألاماً أو تعباً أو إرهاقاً أو إحساساً بالمل.

تحدث العالم والطبيب الإسلامي ابن سينا والملقب بالشيخ الرئيس، عن الأمراض، أسبابها وعلاجها ومظاهرها وذكر أن لحصول المرض أسباب منها ظاهرة ومنها كمنة، أمّا الأسباب الظاهرة فهي (مادية) مثل: فساد الهواء، فساد الماء والأنقرة الرديئة، الأماكن الرطبة، كثرة السكان، وقلة النور، شدة الحرارة والبرودة، فساد الطعام والمستنقعات والحروب وشرب الحمور وارتكاب المعاصي، وغير ذلك من الأسباب التي تجعل الجسم مستعداً لقول العدوي

أما الأسباب الكامنة (المعنوية) مثل

الوراثة والسر والجس والمراح الضعيف، الجوع والتعب المفرطين، وقد يكون منها العصب والوهم والعم والهم والحر والرعب والخوف والعشق... وبأن الأسباب النفسية كثيراً ما تؤثر في حدوث الأمراض أو تطورها، وأحياناً تنهك القوى التي تجعل الجسم عرضة لكن عدوى.

ضوابط لممارسة الطب عند العرب والمسلمين:

وصح الأخصاء العرب والمسلمون قواعداً وضوابط لممارسة الطب، ولرفع مستوى الطبيب وتحديد أطر علاقته مع المريض. ويعتبر هذا تقدماً في مجال الطب، كان ذلك زمن نهضة العلوم لدى العرب المسلمين في وقت لم يكن في العالم القديم علم يعتد به إلا ما كان لدى الأطباء العرب المسلمين.

إن الازدهار الذي نراه اليوم، ما هو سوى محصلة حصارات متعاقبة على مر العصور، وكان من أكرم هموم العرب الذين فتحوا نصف العالم القديم في قرن واحد كان من أعظم همهم أن يضربوا إلى عظمة الفتح، العلم، فاقنوا علوم من سبهم وعلوم أخرى عاصرتهم مستفيدين منها، مصمومها وأصافوا إليها الكثير من علومهم وتجاربهم.

ونلخص ضوابط وقواعد ممارسة طب لدى العرب المسلمين فيما يلي

١ - أن يكون الطبيب الذي يرغب بممارسة الطب كفوّاً من الوجهة العملية، وذلك بحصوله على شهادة طبية تُجبر له ممارسة مهنة الطب، وكان الحليلة العباسي المقتدر أول من سنّ هذا النظام، وذلك من خلال امتحان يجري على يد (سنان بن ثابت بن قزّه) وهو رئيس الأطباء في ذلك الوقت.

٢ - لقد اشترط على كل من يُريد ممارسة الطب أن يؤدي قسماً طبياً يقطع به عهداً على نفسه أن يلتزم بتطبيق بوده، ويشمل هذا القسم أغلب بنود وفقرات قسم أبيقراط مع تغيير وتحوير فيه ممّا جعله أقرب لآداب المهنة، وأكثر ملائمة للمفاهيم الإسلامية الداعية للطهارة والفصيلة في ممارسة مهنة الطب.

٣ - الرقابة الطبية، حيث وُضعت أساساً لمراقبة من يمارس الطب، وشرعوا لذلك نظاماً حدّدوا بموجبه الأركان التي يجب أن يدور حولها علاج الطبيب وهي: «حفظ الصحة الموجودة، ورذ الصحة المفقودة بحسب الإمكان، وإزالة العلة أو تقليلها بحسب الإمكان»، وعملوا على حجب الإحارة الطبية عمّن يجدوا فيه نقصيراً أو عجزاً.

٤ - إتقان العمل ومتابعة التحصيل العلمي، حيث أعطوا لموضوع إتقان العمل الطبي والمحافظة على مستوى عالٍ في مراولة مهنة لطلب أهمية قصوى، لأن ذلك يتعلق بحياة الإنسان وموته، وفي ذلك كان الرازي يصح طلاب الطب بما يلي:

١... الاستكثار من قراءة كتب الحكماء والوقوف على أسرارهم، نافع لكل حكيم،...٤.

٥ - أن يكون الطبيب حسن الخيفة والمظهر، لأن العلاقة بين المريض والطبيب هي علاقة إسمائية نفسية، إلى حدّ كونها علاقة علمية وعملية، ويعتد على الطبيب أن يكون حسن الخلق والشكر، لأن في ذلك موقع كبير وجيد على نفسية المريض وأثر جيد في العلاج والشفاء، وفي ذلك قال أحد الأطباء القدماء:

« أن يُتفنن بقلبه العلوم التي تتوقف الإصابة في العلاج عليها، وأن يكون متنبهاً في دينه، متمسكاً بشريعته، دثراً معها حيث دارت، واقعاً عند حدود الله تعالى ورسوله ».

كما شدّد الأطباء على ضرورة «محافظة على ما اطلع عليه الطبيب من أسرار المريض وعدم إفشائها، وفي ذلك قال لرازي.

«ينبغي للطبيب أن يكون رفيقاً بالناس، حافظاً لعيهم كنوماً لأسرارهم»

أطباء عرب ومسلمون

الطب في لغة العرب:

- أصل الطب: الحذق بالأشياء، والمهارة بها.

- رجل طيب، أي حاذق.

- سُمِّي طبيباً لحذقه وفطنته.

من هو الطبيب الماهر، الحاذق!

هو من ' ينظر في نوع المرض، من أي شيء حدث، هل قوة المريض مقاومة أم ضعيفة أمام المرض، سن المريض، عادته، النظر في قوة الدواء ودرجته، إزالة العلة مع عدم حدوث علة أخرى، أن يعالج بالأسهل فالأسهل، أن ينظر في العلة، هل هي ما يمكن علاجها أم لا؟ أن لا يحمله الطمع على علاج لا يفيد شيئاً، أن يكون له معرفة بمرض الإنسان، اللطف بالمريض والرفق به، أن يتدرج من الأسهل إلى الأصعب.

والمعروف أن للمرض أربعة أحوال يمر بها

- ابتداء

- صعود

- انتهاء

- انحطاط

تعتبر الفترة الممتدة من القرن العاشر حتى القرن الرابع عشر الميلادي فترة ذهبية للطب العربي - الإسلامي، ففي هذه الفترة برز عدد كبير من أعلام الطب الذين كانت لهم إنجازات رائعة أثرت بشكل واضح في النهضة الطبية الحديثة في أوروبا، ويجدر بنا الإشارة بدور الخلفاء العباسيين لهذه الساحة في بداية القرن التاسع الميلادي شيد الخليفة المأمون في بغداد بيتاً للعلوم سمي (بيت الحكمة)، ويبحث المأمون عن الأطباء والعلماء وقرَّبهم من بلاطه وأحسن لهم العطاء، بغض النظر عن دينهم، وعمل العديد منهم على ترجمة الكتب الطبية الإغريقية القديمة إلى اللغة السريانية والعربية، حاضرة كتب أبو قراط وديوسكوريدس وجالينوس، وكذلك كتب الأطباء القادمين من فارس وبربطة.

ونذكر أهم هؤلاء الأطباء متتبعين، تتسلسل الرمي.

- أطباء برزوا خلال القرن الثامن الميلادي:

* ماسر حيس، توفي بعد العام ٧٢٠م، صيب يهودي من البصرة، خدم الحلفاء الأمويين خلال الفترة من ٦٨٣ - ٧٢٠م نقل من السريانية إلى اللغة العربية وباء لطلب مروان من الحكم كتاب الطب للقس هارون وهو من أقدم المؤلفات العربية الطبية.

- آل بختيشوع، أسرة أطباء من المذهب المسيحي، أصلها من مدينة جنديسابور. خدمت الحلفاء العباسيين نحو ثلاثة قرون، اشتهر منها:

* جورجيس بن جبرائيل.

* بختيشوع بن جورجيس، كان طبيب هارون الرشيد والمأمون، توفي حوالي العام ٨٠٠م.

* حريز بن بختيشوع، طبب المأمون وحلفائه له عدة كتب في الطب، توفي عام ٨٢٨م

* بختيشوع بن حريز، طبيب المتوكل، توفي عام ٨٧٠م.

* يوحنا بن بختيشوع، عام ٨٩٣م، سبب أسقفاً على مدينة الموصل

* جبريل بن عبيد الله، توفي عام ١٠٠٦م

* أبو سعيد عبيد الله، توفي عام ١٠٥٨م

* علي بن إبراهيم، اشتهر في علاج العيون، توفي عام ١٠٦٨م

كذلك عمل آل بختيشوع بالترجمة.

- أطباء برزوا خلال القرن التاسع الميلادي:

* يوحنا بن مامويه، عمل طبيباً لستة من الحلفاء العباسيين، وكان على المذهب السرياني، كان والده من أطباء العيون عمل في خدمة هارون الرشيد، ونشأ في بغداد، عهد إليه الرشيد بترجمة الكتب الطبية وكان طبيب البلاط العباسي من أيام هارون الرشيد حتى أيام منوكل، توفي في سامراء عام ٨٥٧م. له مؤلفات كثيرة منها: الموارد الطبية، كتب الحيات، وكتاب الأرمه.

* علي بن سهل بن رُس الطبري، ٧٨٥ - ٨٦١م، طبيب سطورى، أقام في طبرستان حيث عمل كتنياً للسلطان ماريار بن قارن، قدم إلى سامراء أيام الخليفة العباسى الواثق ثم بادم المتوكل، أسلم عام ٨٥٥م وله عدة كتب منها فردوس الحكمة، منافع الأطعمة.

* حسين بن إسحق، توفي عام ٨٧٣م، له عدة مؤلفات طبية منها، عشر مقالات في العين، المدخل في الطب.

* ثابت بن قرّة، توفي عام ٩٠١م، له كتاب الدخيرة في علم الطب.

* إسحق بن حسين، توفي عام ٩١١م، طبيب وفيلسوف سطورى، نقل إلى اللغة العربية عن اليونانية أو عن السريانية كتب في الفلسفة والرياضيات، وفي الطب له كتاب الأدوية المفردة.

* إسحق بن سليمان الإسرائيلي، ٨٥٠ - ٩٣٢م، طبيب وفيلسوف، وُلد في مصر وأقام في القيروان، عُرف بالكحاح، له كتاب الحميات وكتاب الحدود والرسوم.

* أبو بكر محمد بن زكريا الرازى، ٨٦٤ - ٩٣٢م، ولد في بلاد فارس، قرب مدينة طهران، يعتبر من أشهر أطباء العرب ومن أكبر أطباء العصور الوسطى، حتى لُقّب بجالينوس العرب، درس أولاً العلوم الإسلامية ولأدب، ثم انصرف لدراسة العلوم، ثم قدم إلى بغداد ودرس فيها الفلسفة والطب، وتسلم رئاسة مستشفى في بغداد عُرف باسم البمارستان.

كان الرازى من أوائل الأطباء العرب في استخدام مضاريس القطط لحياطة الحروح، اهتم بالصيدلة ولم يفصلها عن الطب وكان يُحضّر العقاقير بنفسه، كان يُغلف بعض الأدوية أو يمزجها بالعسل أو يعصير الفواكه لإطعام طعمها الكريه، في أواخر حياته أصيب بالعمى وشُلت يده، عاد إلى مسقط رأسه (الري) حيث توفي عن ستين عاماً.

أشار الرازى إلى دور العوامل النفسية في معالجة بعض الحالات المرضية، وفي ذلك قال، «مزاج الجسم تابع لأحلاق النفس». كما اعتقد أن للمزاج وللملك وتقنّ الفصول تأثير على مزاج الإنسان وأحلاقه.

ترك الرازي عدداً كبيراً من المؤلفات الطبية والصيدلانية، منها

- ١ - كتاب الحاوي في الطب، وهو موسوعة كبرى في العلوم الطبية، جمع فيه خلاصة كتب الأطباء اليونانيين والفرس والهنود والسيان والعرب الأوائل إضافة إلى خبرته الشخصية، وقد أعطى هذا الكتاب للرازي شهرة واسعة.
- ٢ - رسالة في الجدري والحصبة.
- ٣ - كتاب المنصوري في الطب.
- ٤ - برء الساعة.

وقد صنّف الرازي العقاقير الطبية إلى أربعة أصناف هي:

مواد معدنية مصدرها التربة والصخور.

مواد نباتية يحصر منها عقاقير بسيطة

مواد حيوانية وتشمل أعصاب الحيوانات

مواد مشتقة، يمزج عدد من المواد المختلفة

وله عدة كتب في الصيدلة منها:

١ - سر الأسرار في الصيدلة والكيمياء.

٢ - مفاعيل الأعذية ودفع مضرها في الغذاء.

* قسطنطين لوقا ٨٢٠ - ٩١٢ م طبيب وفيلسوف مسيحي ملكي، نقل إلى

اللغة العربية مؤلفات اليونان، واشتغل في صنع الآلات الفلكية، له عدة مؤلفات منها رسالة في الفرق بين الروح والنفس.

- أطباء خلال القرن العاشر الميلادي:

في مطلع القرن العاشر الميلادي أصبح معظم الأطباء المشهورين في العالم

العربي من المسلمين، إنما من أصول غير عربية مثل

* مسان بن قرّة، توفي عام ٩٤٣م، طبيب صائفي من أصل حزامي نشأ في

بغداد وتنوّأ مرتبة رئيس الأطباء في عهد الخليفة العباسي المعتز.

* **عمار الموصلي**، توفي عام ١٠١٠م، من أشهر أطباء العيون العرب، أقام في العراق ثم مصر وسافر إلى حراسان وفلسطين، أجرى أول عملية للماء الرقواء بإبرة معدنية من اختراعه، له كتب (المستحب في علاج العين) كتبه في عهد الخليفة الفاطمي الحاكم بأمر الله

* **عيسى بن يحيى الجرجاني**، توفي عام ١٠١٠م، وهو من بلاد جرجان في درس اكتسب شهرة واسعة، تعلم في بغداد وعلم في حراسان وحوارزم، ومن تلاميذه ابن سينا، أهدته روضة من الرمال له كتاب (المئة في الطب) وهو موسوعة طبية.

* **أبو القاسم خلف بن عباس الرهرائي**، ١٠٣٠ - ١١٠٦م، من كبار الجراحين العرب، تعاطى مهنة الطب في مدينة قرطبة بإسبانيا على عهد الملك عبد الرحمن الثالث، استنط آلات جراحية كثيرة، له من المؤلفات الطبية. (مقالة في عمل اليد على فن الجراحة) (التصريف لمن عجز عن التأليف).

* **أبو علي الحسين ابن سينا**، ولد في أهدست قرب مدينة بخارى عام ٩٨٠م، درس الطب والفلسفة والمنطق والرياضيات والطبائع، أمضى بقية حياته في أصبهان ومات في همدان خلال رحلة إليها عام ١٠٣٧م.

عرف بالشيخ الرئيس ابن سينا، كما يُعتبر من كبار فلاسفة العرب وأطبائهم تعمق في دراسة فلسفة أرسطو، وتأثر بالأفلاطونية المسحذة، وكانت له ميول صوفية عميقة، لُقّب بأوقراط العرب. كان ابن سينا طبيباً ومشرحاً وجراحاً وكيميائياً وعالمياً في تدبير أمور الطهولة والكهولة والفشيخوخة، إنه أحد كبار الأطباء الذين عرفتهم البشرية ويأتي بالأهمية بعد أبقراط وجالينوس بل أعلى منهما جميعاً.

ترك ابن سينا العديد من المؤلفات، وصل عددها إلى حوالي ٢٧٠ مؤلفاً، غير أن شهرته تعود إلى ما قام به في مبادئ الطب والفلسفة. أشهر ما كتبه في الطب. (القانون في الطب)، وهو أشهر كتب الطب لدى العرب خلال القرون الوسطى، وهو عبارة عن خمسة كتب، تحدث ابن سينا في هذه الكتب الحمسة

عن مراجع الإنسان، وعن العظام والمفاصل والعصل والأعصاب، الشرايين والأوردة وأمراض الجسم، تحدث عن كل هذه الأمور وكل عصر على حدة بادئاً بالنشريح ثم يُعَدُّ الأعراس، ومعالجة كل ذلك بأسلوب علمي، كان ذلك منذ ألف عام. يعتبر هذا المؤلف الصَّحْم مرجعاً شاملاً ومصدراً أساسياً لمن عمل في ميدان الطب حتى فترة قريبة ولأكثر من سبعة قرون.

وله أيضاً كتاب (دفع المضار الكنية عن الأذيان الإنسانية).

جمع ابن سينا كل المعارف والعلوم التشريحية المتوافرة في عصره، وكان واقعياً في كتاباته، ولم يكن طبيباً وحسب بل كان مفكراً وفيلسوفاً كبيراً، اهتم بتحديد دقيق للأمراض وأعطى لمسببات الوجد أهمية كبرى، كما اعتبر النفس أهم مقاس لصحة الجسم ومعرفة نوع المرض، وقال بأن النفس يتأثر بالعوامل العنصرية للجسم، كما يتأثر بالحالات النفسية للإنسان.

كتب ابن سينا ومثّر التهاب الرئة عن التهاب علف الرئة، كذلك، ميّز بين التهاب الحجاب الحاجز والتهاب الكبد، بين السكنة الدماغية واحتقان الدماغ، بين المعصر الكلوي والمعصر المعوي أو معصر الكبد، ميّز كذلك بين حصاة الكلية وحصاة المثانة، بين الشلل الناجم عن سبب دماغي والشلل الناجم عن سبب موضعي، وأظهر أن من بين حالات العقم لدى الرجل أو المرأة قد تعود إلى أسباب نفسية، ولهذا السبب من العقم، اقترح أن يمتشق الروحاني عبر المتحابين، فيتمكن بعد ذلك كل منهما من الإنجاب من رواج جديد، كذلك وصف الورم الخبيث (مرض السرطان) وقال أن علاجه لا يكون بالأدوية بل الجراحة - استئصال الورم من العمق شرط أن تتم هذه الجراحة في أحوال المرض الأولى، ومع كل هذه الإجراءات قال بأن الشفاء الكامل غير أكيد.

وصف ابن سينا أعراض مرض الجمرة الحبيثة (وهي دمل الهابي يصيب مكاناً في الجلد وما تحته من أنسجة).

لأن سينا أبحاث واسعة في الأمراض التناسلية والحمل والولادة، أم في مجال الصيدلة، فقد اهتم ابن سينا بعلوم الصيدلة ومركب الأدوية، وله أبحاث

في الأعشاب الطبيعية وتركيب العقاقير للأمراض، وجاء في (المنون) ذكر لـ ٧٦٠ دواء مع طرق تركيبها وموادها وأسماء الأمراض التي تختص بعلاجها.

كذلك لاس سيبا بحث في المحدرات والمسكنات وطرق تحضيرها، وله مقالة في العقاقير الخاصة بأمراض القلب، وفي تأثير العواطف في جهاز القلب والعروق الدموية. كما به بحث حول مرض الطاعون وكيف ينتشر وطرق مكافحته، يعتبر ابن سينا أبرز الأطباء القدماء وآخر أعلامه الكبار.

* علي بن عيسى الكحلان، توفي عام ١٠٣٩م، من مؤلفاته الطبية (تذكرة الكحالين)

٢. أطباء القرن الحادي عشر الميلادي:

* أبو الفرج عبد الله بن الطيم، توفي عام ١٠٤٣م، طبيب، فيلسوف وكاهن عراقي، وقد إلبه التلاميذ من بلاد فارس طاليس العلم، وهو من كبار مفكري البصاري في عهده. له كتاب (المكت والنمار الطبية والفلسفية) إضافة إلى العديد من المؤلفات الطبية

* المختار بن الحسن ابن بطلان، توفي عام ١٠٦٣م، من بغداد، طبيب وفيلسوف، رار مصر وسوريا وتركيا، وصنف ما يريد على خمسين مجلداً في الطب والفلسفة منها (دعوة الأطباء) و(موائد الصحة) وأخيراً ترقب في دير هي أنطاكية وتفرع للتأليف.

* أبو مروان بن زهر، توفي حوالي العام ١٠٨٧م، وهو من أسرة اشتهرت بالعلماء في الأندلس، تولى أبنائها أعلى مراتب الطب والفقه والشعر والأدب خلال القربس - الحادي عشر والثاني عشر - سافر أبو مروان إلى بلاد المشرق وتولى رئاسة الطب في بغداد ثم في القاهرة والفيروان، دأب صيته في جميع أنحاء إسبانيا

* عبد المسيح الإسرائيلي، طبيب أصله من بلدة الرقة، تنصّر في مصر على يد أبي الفتح منصور بن سهلان، كان طبيب الحاكم بأمر الله الفاطمي، له كتاب دعا فيه اليهود إلى المسيحية

* أبو نصر يحيى بن جرير الشكريتي، عاش حتى نهاية القرن ١١ م طيب على المذهب يعقوبي. له كتاب (المصباح المرشد إلى الفلاح والنجاح)

* ابن جرلة، توفي عام ١١٠٠ م، له كتاب (تقويم الأندال في تدبير الإنسان)

* أبو العلاء ابن أبو مروان بن زهر، توفي عام ١١٣١ م، وهو من أسرة بني زهر التي اشتهرت بالأطباء والعلماء في الأندلس، تعلم على أبيه الطبيب أبو مروان بن زهر الطب واللغة، عمل في إشبيلية في عهد المرابطيين له كتب عديدة منها (الأدوية المعردة).

* هبة الله البديع الأسطرلابي، توفي عام ١١٣٩ م، طيب وفلكي وفيلسوف وشاعر ورياضي، عمل في بغداد أواخر العهد العباسي وفيها توفي.

- أطباء خلال القرن الثاني عشر:

* ابن زهر، ١٠٩٠ - ١١٦٣ م.

* أبو مروان ابن أبو العلاء، ١٠٩٢ - ١١٦١ م، وهو أشهر أساء أسرة بني زهر، له مؤلفات عديدة أهمها (التيسير في المداواة والتدبير)

* السموأل بن يحيى المغربي، توفي عام ١١٧٤ م، طبيب ورياضي يهودي جاء من المغرب وأقام في بغداد ثم رحل إلى أدرينجان، أسلم أخيراً وعمل طبيباً في مدينة مراغة.

* أبو بكر ابن أبو مروان، ١١١٣ - ١١٩٩ م، وهو ابن أبو مروان ابن أبو العلاء، وُلد في إشبيلية واشتهر بالطب واللغة والشعر، حذق خاصة بطب العيون.

* أبو الوليد محمد بن أحمد ابن رشد ١١٢٦ - ١١٩٨ م، فيلسوف عربي ولد في قرطبة وتوفي في مراكش، درس الكلام والفقه والشعر والطب والرياضيات والفلك والفلسفة، عُيِّن طبيباً عام ١١٨٢ لدى خليفة الموحدين أبي يعقوب يوسف.

* مهذب الدين عبد الرحمن بن علي الطبيب، ١١٧٠ - ١٢٣٠م، شيخ أطباء دمشق في عصره، خدم الملك سعد بن وخالع الملك الكامل، له (مقالة في الاستفراغ) وكتاب (الحجية في الطب).

* الرشيد أبو الخير بن الطبيب، كهن وطبيب قبلي له كتاب (ترياق العقول في علم الأصول).

- أطباء القرن الثالث عشر:

بعد سقوط بغداد في أيدي المغول عام ١٢٥٨م، ثم خضوع البلاد العربية للدولة العثمانية، فيما بعد خفت صوة الأطباء العرب واختفت موهبة الشرق.

* صياء الدين عبد الله بن أحمد المالقي المعروف بابن البطار، ١١٩٧ - ١٢٤٨م.

وُلد في مدينة مالقة بالأندلس عام ١١٩٨م. في زمن كثرت فيه المحصر والاضطرابات نشأ أول حياته عثمانيًا بدمشق وعي وفهم أوصاف النباتات المختلفة وخواصها ومراياها العلاجية وكيفية استخراج الدواء منها والحرعات الماسية، فجمع بين الطب والصيدلة والصيد.

يعتبر ابن البطار أول وألمع عالم ساهى عرفه التراث العلمي العربي، قصى حياته متكثراً على التحصيل في هذا الميدان يعمل ويصح ويجمع حتى لُقّب بأبي الأعشاب والعشابيين هاجر من الأندلس إلى المغرب ثم إلى مصر وعمل لدى السلطان كامل الأيوبي وجعله رئيساً على سائر العشابين في مصر، وبعد موت الكامل دخل في خدمة ابنه الصالح ثم سافر إلى بلاد اليونان وإلى إيطاليا وآسيا الصغرى بهدف دراسة ومشاهدة الأعشاب الطبية التي نبتت فيها وتشتهر بها وملاحظة أوصافها ومناسبتها ومراياها والتعرف إلى علماء تلك البلاد ونقل ما يمكن نقله عنهم، أخيراً استقرّ ابن البطار في مصر والشام.

عُرف عن ابن البطار أنه كان شديد الدقة فيما قرأه وأطلع عليه، معتمداً في كتاباته على المشاهدة والملاحظة والتحرية والاستنباط، وكان أسلوبه علمياً فيما

كتب وفيما نقل، وهذا ما ورد في كتبه لخمسة التي وضعها في علم النبات والأدوية. أهم ما كتبه ابن البيطار هي:

(شرح كتاب أدوية ديقوريدس).

(الجامع لمفردات الأدوية والأعذية) وهو أشهر كتب ابن البيطار، بل أصبح مؤلف في علم السات كُتب في العصور الوسطى، ألهمه في القاهرة للسلطان الصالح الأيوبي.

(المغني في الأدوية المفردة)

ترجمة كتب ابن البيطار ومؤلفاته إلى أكثر اللغات الأوروبية خلال عصر النهضة.

* ابن العيس الدمشقي، ولد في دمشق عام ١٢١٠ وتوفي في القاهرة عام ١٢٩٦م. طبيب وفيلسوف، نبواً مركز رئيس أطباء مصر، ترك من المؤلفات الطبية كتاب (الشامل في الطب) وله كتاب (شرح تشريح قانون ابن سينا) وصف فيه دورة الدم الصغرى وكان له السبق في ذلك.

* قطب الدين الشيرازي، ١٢٣٦ - ١٣١١م طبيب وفيلسوف وعالم فلك، له من المؤلفات (شرح قانون ابن سينا) و(رسالة في أمراض العيون وعلاجاتها)

* فصل الله بن عماد الدين ابن علي رشيد الدين، ١٢٤٧ - ١٣١٨م، ولد في همدان وتوفي في السلطانية، كان طبيباً وصيبياً ومؤرخاً

* محمد بن دانيال ١٢٥٠ - ١٣١٠م، طبيب عيون وشاعر، ولد في الموصل، نشأ وتوفي في القاهرة.

* الشيخ النقي جرحس ابن العميد، طبيب قطبي من مصر، له كتاب يُعرف بالحاوي، ترقب في طورا جنوبي القاهرة

- أطباء القرن الرابع عشر:

* نجم الدين الشيرازي، له كتاب (الحاوي في علم التداوي) فيه ذكر الأدوية وكيفية تركيبها.

- أطباء القرن الخامس عشر، والسادس عشر برز اسم مشهور هو العالم الطبيب داوود الأنطاكي المثنوي عام ١٥٩٩م، كان عالماً في الطب والأدب وُلد في أنطاكية، كان صريعاً، أقدم في الفهمرة فترة، وتوفي في مكة، أشهر كتبه (تذكرة أولي الألباب والجامع للعجب العجيب) المعروفة بتذكرة داوود الأنطاكي، عمل رئيساً لأطباء مصر، تأثر بكتب ابن السيطار ومؤلفاته.



مرکز تحقیقات کتابخانه و اسناد ملی

طب النبي (ص)

- ١ - نبذة عن حياة النبي محمد (ص).
- ٢ - من أقوال الرسول في حفظ الأبدان.
- ٣ - لكل داء دواء.
- ٤ - في القرآن شفاء من كل داء.
- ٥ - الحمية رأس الدواء.
- ٦ - العلاج عن طريق تطيب النفس.
- ٧ - منع التداوي بالمحرّمات.
- ٨ - التداوي بالنباتات - من تعاليم الرسول وهديه.

● تدور العلوم كلها على معرفة الله، ومعرفة تعاليمه وأوامره وخلقه، وحكمته في خلقه، والنبي محمد أعلم خلق الله بالله وهو أصح الناس عقلاً وأكثرهم علماً ومعرفة.

إن ما تداوى به الرسول وما أمر به أهله وأصحابه، إنما هو وحي من الله ● علينا أن نعرف بأن الطب النبوي وطب الأئمة لم يبن على أسس الطب الحديث الذي نعرفه نحن اليوم، إنما هي إرشادات ومبادئ وتعليمات لحفظ الصحة، تتناسب مع مفهوم بعض تلك القرون.



مرکز تحقیقات کتابخانه و اسناد ملی

نبذة عن حياة النبي محمد

ولد محمد (ص) في شهر تموز عام ٥٧٠ م، في مكة في منزل جده عبد المطلب، وكان والده قد مات قبل مولده، ثم عرف اليتيم ثمة بموت أمه، وعاش في رعاية جده عبد المطلب، وحين بلغ محمد الثامنة من عمره مات جده، فكماله عمه أبو طالب، حيث امتدت عيافته ورعيته لمحمد إلى ما بعد بعثته نبياً ورسولاً، وكان أبو طالب أسل وأكرم بني قريش رعم فقره وأكثرهم مكانة واحتراماً.

أحب أبو طالب ابن أخيه محمد، أحبه حتى كان يقدمه على أسائه، ودات يوم أراد أبو طالب أن يخرج في تجارة إلى بلاد الشام، وصحبه في هذه الرحلة محمد وكان له من العمر اثنتي عشرة سنة، وبعد وصول القافلة إلى مدينة بصرى في جنوب الشام، وتروي كتب السيرة أن محمد التقى في هذه الرحلة بالراهب بحيرى، وأن الراهب رأى فيه إمارات النبوة على ما تدل عليه أساء كتب النصرانية، وتذهب بعض الرويات إلى أن الراهب بصح إلى أهله ألا يوعلوه في بلاد الشام خوفاً عليه من اليهود أن يعرفوا منه هذه الإمارات فيألووه بالأذى.

«ولئن كان محمد في الثانية عشر من عمره فقد كان له من عظمة الروح وذكاء القلب ورجحان العقل ودقة ملاحظة وقوة الذاكرة وما إلى ذلك من صفات حباه الله بها تمهيداً للرسالة العظيمة التي أعده لها، ما جعله ينظر إلى ما حوله نظرة الفاحص المحقق...».

أول الوحي كان عام ٦١٠ م.

لم تكن أقوال الرسول وحده دعامة الدعوة، بل كانت أعماله بكل تفاصيلها وأبعادها، وكان يقول لأصحابه: «أبعد الله، فقولوا عبد الله ورسوله».

«كان يُمارح أصحابه ويُحاط بهم ويُحادثهم ويُداعب صبيانهم ويجلسهم في حجره، ويجيب دعوة الحر والعبد، ولأمة والمسكين، ويعود المَرصِي، ويقل عذر المعذر، ويبدأ من لقيته بالسلام، ويبدأ أصحابه بالمصافحة... وكان أطيّب الناس نفساً وأكثرهم نبساً، وكان يُظهر ثوبه ويرفقه ويحلب شاته ويخدم نفسه ويعقل البعير، ويأكل مع الخادم ويقضي حاجة الضعيف والناس والمسكين»

«كذلك شملت رحمته كل ما اتصل بها، وأطّلت كل من كان بحاجة إلى تعيؤ طلائها»، كان محمد المثل الأعلى في العطاء، وكان شديد الرهد في الحياة، تعثر رده في الطعام والناس، نول الأطعمة البسيطة مثل (حبر الشعير والسويق والتمر...)، لقد عانى الجوع، رغم أنه كان باستطاعته أن ينال من الطعام أطيّه، كذلك كان رده في الناس، فلم يكن هذا الرهد ولا هذه الرغبة عن الدنيا تفشماً للتقشف ولا كانا من مريض الدي، إنما أراد محمد أن يصرّب للناس المثل الأعلى في القوة على الحياة»

كانت حياة محمد، حياة إنسانية، يعمد من السمو عاية ما يستطيع إنسان أن يبلغ، وأي سمو كهذا السمو الذي جعل حياة محمد قبل الرسالة مصرّب المثل في الصدق والكرامة والأمانة، كما كانت بعد الرسالة كلها نصيحة في سبيل الله وفي سبيل الحق الذي بعثه الله به

من أقواله في حفظ الأبدان:

بُعث الرسول محمد (ص) رحمة للعالمين، كما أنّ الرسالة التي جاء بها هي رسالة إلهية شاملة، تُنظّم حياة الإنسان من كافة جوانبها وتعتني به روحاً وحسداً سواء بسواء، من هنا كان تشجيع الرسول المسلمين للاهتمام بالطب والعلاج، وقد نسب إليه ما معناه:

«العلم علّمان، علم الأبدان وعلم لأديان». وإن صحّ هذا الحديث، فهو يدلّ على أنّ الرسول أعطى لعلم الصحة قيمة عالية في كلّ زمان ومكان.

يحتاج جسم الإنسان إلى الطعام وشراب ليحافظ على البقاء، ومتى زاد أفسد البدن، وحصلت الأمراض بحسب تنوع موادها، أي الأطعمة وقبول الأعضاء واستعدادها.

عدم الإسراف في الطعام والشراب، ﴿يَبْتَهِ بِأَدَمَ حُدُوا زِينَتَكُمْ هَذَا كُلُّ مَسْجِدٍ وَصَلُّوا وَاشْرَبُوا وَلَا تُسْرِفُوا إِنَّكُمْ لَا يُحِبُّ السَّرِيفِينَ﴾ هذا ما أرشدنا إليه عز وجل لنحفظ أجسادنا، ومن راد طعامه عن حاجة جسده جلب لنفسه العرص، ومن يعمل بهدي النبي وبصائحه يمكن له أن يحافظ على صحة بدنه، ويتوقف ذلك على حسن تدبير الشراب والطعام والملبس والمسكن والهواء والنوم واليقظة والحركة والسكون والجماع . . . كل ذلك إذا حصل باعتدال وكما هدانا إليه النبي بما يتناسب مع السن والعادة التي اعتاد عليها الجسد، كان أقرب إلى دوام الصحة والعافية.

لما كانت صحة الجسد من نعم الله على عباده، بل من أجل النعم على الإطلاق، فعلى الإنسان مراعاتها وحفظها وحمايتها.

وعن رسول الله وسبه محمد وردت الأحاديث التالية

«عمتان معون فيهما كثير من الناس الصحة والعراة»

«من أصبح معافى في جسده، مما في بيضه، عنده قوت يومه، فكأنما حيزت له الدنيا»

«أول ما يسأل عنه العبد يوم القيمة ألم يصح لك جسمك، ونزوك من الماء البارد؟».

«سلوا الله اليقين والمعافاة، فما أوتي أحد - بعد اليقين - خيراً من العافية».

قال السي لعنه العباس «يا عباس يا عم رسول الله، سئلي الله العافية في الدنيا والآخرة».

«ما سئل الله شيئاً أحب إليه من العافية».

قيل لرسول الله «يا رسول الله، لأن أعافى فأشكر، أحت إلي من أن أبتلى فأصبر»، فقال رسول الله «ورسول الله يحب معك العافية»

يُذكر عن ابن عباس. أن إعرابياً جاء إلى رسول الله فقال له. ما أسأل الله بعد الصلوات الخمس؟ فقال الرسول «سئلي الله العافية، فأعاد عليه، فقال له في الثالثة: «سئلي الله العافية في الدنيا والآخرة».

يتبين من أحاديث الرسول، ومما ورد من آيات بينات أنَّ العافية في الدنيا وصحة البدن تدفع عن الإنسان أمراض الدنيا في قلبه وبدنه

وحاء في الحديث «اسلوا الله العفو والعافية والمعافاة، فما أوتي أحد - بعد يقين - خيراً من معافاة»

وهذه تتضمن ما يلي:

- إزالة الشرور العاصية بالعفو

- إزالة الشرور الحاصرة بالعافية

- إزالة الشرور المستقلة بالمعافاة

قال رسول الله:

«لا تكرهوا مرصاكم على الطعام والشراب، فإن الله عز وجل يطعمهم ويسقيهم».

تستعمل هذه الكلمة من الرسول على حكمة أكيدة، لأن المريض الذي يرفض الطعام والشراب، ذلك لأن طبيعة جسده تكون موجهة لمقاومة المرض ولا يجوز حينئذ إعطاء الغذاء في هذه الحالة.

عليها أن يعرف، وهذا ما يؤكد لطلب حديثاً أن الجوع إنما هو طلب طبعي من قبل أعضاء الجسم للعداء، ولا يجوز إكراه المريض على استعمال شيء لا تطلبه نفسه، إلا ما يحفظ قوته من شراب أو غذاء خفيف وسهل الهضم.

لقد زود الله سبحانه وتعالى جسم الإنسان بالقوة التي مهمتها تدير البدن وحفظه وحراسته مدى حياته، وإذا حصل لنفس الإنسان حادث مفرح أو مكروه، عندها نقل دعوته للطعام والشراب ويقل إحساسه بالجوع، فإذا كان الأمر مفرحاً أحس الإنسان بالشبع وانتعشت قواه وأشرق وجهه وبشطت الدورة الدموية في عروقه، ولا يعد يطلب الطعام لاشتعال نفسه بما هو أهم وأحب.

أما إذا كان الأمر مؤلماً ومحزنًا، اشتعلت نفسه بمحاربه ومقاومته عن

طلب الطعام والشراب، فالإنسان في هذه الحال في شغل عن طلب الشراب والطعام، يكون المريض عادة كسير القلب، إنما رحمة ربه قريبة منه، وكلما كان قوي الإيمان بالله وقوي اليقين به، وجد في نفسه القوة

عن رسول الله أنه كان يقول عند حصول كرب ما يلي

«لا إله إلا الله العظيم الحليم، لا إله إلا الله ربُّ العرش العظيم، لا إله إلا الله ربُّ السموات السبع ورب الأرض، رب العرش الكريم».

عن رسول الله أنه قال.

«داووا مرضاكم بالصدقة».

وعنه (ص).

«الصدقة تدفع البلاء المرمى» ^١ «داووا مرضاكم بالصدقة»

لـ لكل داء دواء

قال رسول الله

«إن الله عز وجل لم ير داء، إلا أبر له دواء».

أو «ما أبر الله من داء، إلا أبر له شفاء، غلبه من غلبه، وخلفه من خلفه»

اختلف العلماء والمفسرون في تفسير معنى أبر وإبرال، قال البعض، إبرال أي إعلام، وقال آخرون، أبرلهم أي حققهما ووضعهما في الأرض.

هذا من تمام لحكمه الإلهية، فبه كما انتهى عباده بالأدواء، أعانهم عليها بما يشره لهم من الأدوية، وكما تتلاهم بالدوب أعانهم عليها بالسوية والحسنات، وكما اتلاهم بالأرواح الشريرة والخبيثة، أعانهم عليها بجند من الأرواح الطيبة وهم الملائكة، وكما اتلاهم بالشهوات أعانهم على قضائها بما يشره لهم شرعاً من المشتبهات اللذيذة الباهية.

كذلك كان قول الرسول، ما أُرسل به من داء...، مما أعطى المسلمين حافظاً للسعي الحديث للبحث عن أسباب العلاج والعثور على العقاقير المناسبة للعلاج والشفاء.

لقد قسّم علماء الحديث الطب السوي وهديه الإنسان إلى أقسام منها:

* الطب الوقائي، وفيه إرشادات الرسول للاهتمام سطة الأبدان والعناية بالأسنان بصورة خاصة، كما شجّع المسلمين على ممارسة الرياضة بأنواعها، والاعتدال بالطعام والشراب، وعدم الإسراف فيهما.

كان الرسول (ص) أول من وضع أساس (الحجر الصحي) وذلك بنهيه سكان مكان ما، وقع فيه مرض وبائي من الحرج منه، ومنع من هم حارجه من الدخول إليه، وفي ذلك قال

«إذا سمعتم بالطاعون في أرض فلا تسجلوها، وإذا وقع بأرض وأسم فيها فلا تخرجوا منها».

* الطب العلاجي، ومنه نجد أن الرسول رعب في التداوي وأطهر للمسلمين أن التداوي لا يسامى مع التوكّل على الله والإيمان بالمعذر

وهكذا فإن الشعور الديني والواحد، أوصيا بتأبيد مهنة الطب ورفع مكانها، إضافة إلى ذلك فإن رسالة الدين الإسلامي وبهج الرسول، كان لهما أكبر الأثر في الترعيب للعلم والبحث العلمي، وفي ذلك الآية الكريمة: ﴿أَفَرَأَيْتُمْ زَيْتَكَ الْيَمِينِ﴾ و﴿وَقُلْ رَبِّ زِدْنِي عِلْماً﴾.

وقول الرسول:

«إذا مات ابن آدم انقطع عمله إلا من ثلاث صدقة جارية، وعلم يُنتفع به، وولد صالح يدعو له».

كل ذلك كان دافعاً للمسلمين كي يبتذلوا في كافة مجالات العلوم، يتعلّمون ويبحثون ويدعون.

١- في القرآن شفاء من كل داء

قال رسول الله:

«خير الدواء القرآن».

فما الظن بكلام رب العالمين، الذي هو الشفاء التام، والنور الهادي، والرحمة والمعصية النافعة، الذي لو أمرل على جبل لتصدع من عظمت وجلاله، قال تعالى: ﴿وَنَزَّلْنَا مِنَ الْقُرْآنِ مَا هُوَ شِفَاءٌ وَرَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِينَ﴾ [سورة الإسراء، آية ٨٢].

تتضمن فاتحة الكتاب جميع معاني كتب الله وتشتمل على ذكر أصول أسماء الرب ومجامعها وهي: الله الرب الرحيم الرحيم، إثبات المعاد، ذكر توحيد الربوبية، ذكر توحيد الألوهية، ذكر الافتقار إلى الرب سبحانه في طلب الإعانة وطلب الهداية إلى الصراط المستقيم، واجبات ما بهي عنه وذكر الخلق منهم المنعم عليه والمعصوب عليه وآخره حال لعدم معرفته للحق، ومن هذه السورة المباركة، يُستشفى بها من الأدواء (ويُرقى بها).

أوصى الرسول بالاستعاذة بالمعوذتين أي سورة البقرة وسورة العلق.

قال الرسول: «إن الدعاء يَرُدُّ البلاء».

قال كذلك: «في القرآن شفاء من كل داء».

أوصى الرسول بهذه الرقية (ربنا الله الذي هي السماء، تقدّس اسمك وأمرك في السماء والأرض، كما رحمتك في السماء فاجعل رحمتك في الأرض، واغفر لنا ذنوبنا وخطايانا، أنت رب الطيبين، أمرل رحمة من عندك، وشفاء من شعائك على هذا الوجد).

جاء في صحيح مسلم، إن جبريل (ع) أتى النبي (ص)، فقال: يا محمد، اشتكيت؟ قال: نعم.

فقال جبريل (ع):

«باسم الله أرقيت، من كل داء يؤذيك، ومن شر كل نفسٍ أو عينٍ حاسِدٍ
الله يشفيك، باسم الله أرقيت»

- الحمية رأس الدواء:

من أقوال الرسول. «الحمية رأس الدواء، والمعدة بيت الداء، وعود بدنا ما تعود» ومن قواعد الطب أن في الدواء شيطان الحمية، وحفظ الصحة، أما الحمية فمنها حميتان.

الأولى حمية عما يجلب المرض، وهي في الأصحاء.

الثانية حمية عما يريد المرض، وهي حمية المريض ووقف مرضه عن التريد.

قال تعالى في الحمية «وَإِنْ كُنْتُمْ تَرْضَوْنَ أََوْ عَلَى سَفَرٍ أَوْ جَاءَ أَحَدٌ مِنْكُم مِّنَ الْمَاءِ أَوْ لَسْتُمْ اِلْسَاءَ فَلَمْ يَجِدُوا مَاءً فَسَيَّسُوا صَدِيدًا طَيِّبًا»

ومن هدي النبي في الحمية، وما يحب مراعاته في الأكل والشرب

«ما ملأ آدمي وعاء شراً من بطن، حسب ابن آدم لقيمات يقم صله، وإن كان لا بد فاعلاً، فثلاث لطعام، وثلاث كشرابه، وثلاث لمسه» يسطوي هذا الحديث على الوقاية من أخطار كثرة الطعام من الناحية الصحية والرهدي في الدنيا.

إن إدخال طعام على طعام أول لم يتم مصمه بعد، والزيادة في الكمية التي يحتاج إليها البدن، وتناول أعذية قليلة السع، بطيئة الهضم، كما الإكثار من أطعمة متعددة التركيب وملء البطن منها، والتعود على ذلك، تورث الأمراض المتنوعة والعديدة، منها ما يذهب ومنها ما يبقى دائماً ويصبح داء مزماً، أما إذا اعتدل الإنسان في تناول العذاء، وأحد قدر حاجته، كان انتفاع البدن أكثر.

وكما قال الرسول. إنه يكفيه لقيمات يقم صله، أي أن يتناول حاجته، «أنه من البديهي، إذا امتلأت معدة الإنسان طعاماً، صاق عن الشراب، وإذا امتلأ البطن شراباً - ماء - صاق عن النفس، وهذا ما يورث التعب للجسد كله، كالذي يحمل حملاً ثقيلاً، مما يفسد القلب والرئتين، فامتلاء البطن من الطعام مصر للقلب وللبدن، والشبع المفرط يضعف نقوى والبدن».

يقول الطب الحديث إن أكثر آلام المعدة، والأمراض المعدية، ناتجة عن كثرة الطعام لأن الشبع يقسي القلب ويذهب القطعة ويجلب النوم

في حديث للرسول. «إن الله إذا أحب عبداً، حماه من الدنيا» وعلى ألسنة الناس الحكمة التالية:

الحمية رأس الدواء، والمعلقة بيت الداء، وعودوا كل جسم ما اعتاد (نسب هذه الحكمة إلى الحارث بن كعدة طبيب العرب).

وقال الحارث بن كعدة كذلك «رأس الطب الحمية».

تعتبر الحمية أهم دواء، فهي تمنع حصول المرض، وإذا حصل، تمنع ترايده وانتشاره.

قيل: «إن النبي عاد رجلاً، فقار له ما تشتهي؟»

قال: «أشتهي خبزاً بَرّاً».

فقال النبي: «من كان عبده حراً بَرّاً، فبيعت إلى أخيه»

ثم قال: «إذا اشتهى مريض (أحدكم شيئاً) فليطعمه».

في كل ما ورد بكمن سرّ طبيب، أن المريض إذا تناول ما يشتهي عن جوع صادق وطبيعي كان أنفع له وأقل ضرراً مما لا يشتهي، فالطعام المشتهي تُقل عليه نفس المريض، فتهدمه جيداً.

- العلاج عن طريق تطبيب النفس

قال رسول الله:

«إذا دخلتم على المريض، فسُور له في الأجل، فإِنَّ دلت لا يرد شيئاً، وهو يُطِيبُ نفس المريض».

في هذا الحديث أسمى أنواع العلاج، وهو الإرشاد إلى ما يُطِيبُ نفس العليل بكلام يقوى به، وتتعش نفسه ويُطِيب قلبه وتدخل السرور إلى نفسه، مما يساعد على دفع العلة أو تخفيفها، «بدي هو عاية الطبيب».

وهذا أحد فوائده عيادة المرضى، إضافة إلى ما يعود على العائد أي الزائر، من عمل وما يعود على أهل المريض وعلى المجتمع من تواصل ومحبة وألفة.

قال رسول الله «إذا طاب قلب امرء، طاب حسده، وإذا خيبت القلب، خيبت الجسد».

- منع التداوي بالمحرّمات

هل يجوز التداوي بالحرام عند انحصار الدواء به؟

سؤال يُطرح باستمرار، قال بعض بجوار ذلك، والبعض الآخر قال بعدم جواز التداوي بالمحرّمات، مثل الحمر وسائر المسكرات.

عن الإمام جعفر الصادق أنه قال «نهى رسول الله عن الدواء الحبيث أن يتداوى به».

وعنه كذلك أنه قال. «إن الله عز وجل لم يجعل في شيء مما حرّم دواء ولا شفاء».

وكذلك قال «لا يسمي لأحد أن يستشفى بالحرام».

نهى الرسول عن التداوي بالخمر قاللاً فيها «... بأنها داء».

ونذكر عنه (ص) أنه قال «من تداوى بالحمر فلا شفاء الله»

وحاء في صحيح البخاري «إن الله لم يجعل شفاءكم فيما حرّم عليكم»

المعالجة بالمحرّمات قبيحة، ونحرّم الله عز وجل للحمر على المؤمنين كان بمثابة حماية للناس وصيانة لهم، وهل تُعد سقم البدن سقم القلب؟ لذلك حرّم الله على عباده الأعدية والأشربة وملابس الحبيثة، لما تُكسب النفس من هيئة الحبيث وصعته، خاصة إذا كانت النفوس تميل إليه طلباً للنشوة واللذة.

الحمرة أمّ الحبائث، شديدة الضرر بالدماع والأعصاب، وهي لغة ما صَمَرَ الشيء أي ستره، وهي تؤخذ من اللعب وتُثمر والربيب أو من الحنطة والشعير والذرة والأرز أو من العسل.

الفكرة وراء تحريم الحمرة اجتماعية، وقد جاء تحريمها بعد مرور عشرين سنة على بعث النبي، ولم يزل التحريم مرّة واحدة، إنما نزل على فترات، جعل المسلمين يحفظون منها حتى كان التحريم، فسهوا عن شربها.

يقول الأطباء أنَّ الخمر لا تشفي شيئاً، إن الإدمان على شربها تحوّل حلايا الكبد الحية إلى ألياف ميتة لا فائدة للجسم منها، ويستج عن ذلك استسقاء البطن كما يؤدي إلى تصلب الشرايين وما يتبع ذلك من مصاعفات كأمراض القلب والكلى والنزيف الدماغي، وفي ذلك قال الطبيب الإغريقي أبقراط ما يلي:

- تزيد إفرازات المعدة

- تؤدي إلى نقص كمية السكر في الدم

- فقدان الشهية للطعام

- يقلل الرعة الجنسية

- يوسع الأوعية الدموية ويحدث صداعاً

- يؤثر على الحمار العصبي مما يفقد السيطرة على الأحلاق

- يصف العائلية الذية للعطيلات

- يؤدي إلى ضعف البصر

- يؤدي إلى الخول المؤقت والدوران

- يعرقل عمل الحواس

- يحدث التهابات في الكبد

كذلك أكد الطب حديثاً أنَّ للحمرة تأثيراً على حلايا الدماغ وتسبب للمدمن أعراضاً نفسية مثل القلق واضطراب الفكر ورعشة البدن وهلوسة في النظر واضطراباً في حياته العائلية. أمّا تأثير الحمرة على النفس فيظهر باعتلال العصبة القلبية، ولدى المرأة الحامل يؤثر على الحبيب ويحمله عرصه للإصابة بنشوهات ولادية أم مصاعفات الحمر على الحالة الحسية لدى الذكر، نفص القدرة على أداء العمل الجنسي، وقد يُسبب ضمور الخصيتين و اضطراب السلوك الجنسي لدى المرأة.

وبشكل عام يُضعف الحمر الجسم ويجعله ضعيفاً وعرصه للإصابة بأمراض

سرطانية بسبب ضعف مقاومته.

أما تأثير الحمر على الحمار الهضمي فمحتصره بأنه يُحرّش جدار الفم والبلعوم وضمور حلقات الدوق في أنسائه، يحدث التهاباً في المريء، التهاب المعدة الحاد والمزمن، ويصح أكثر تعرضاً للإصابة بالقرحه والسرطان، التهاب البنكرياس الحاد والمزمن، التهاب الكبد الحاد أو تشمع الكبد وهو من الأمراض الشائعة لدى المدمنين على الكحول.

علامات وطواهر تشمع الكبد هي:

- يكثر ثدي الرجل والعند اللعابية
- عدم القابلية للأكل ونقص الوزن
- ثقيل مع ألم في أعلى البطن
- ارتفاع ضغط الدم
- كبر حجم الطحال.
- نقص في كريات الدم البيضاء ويكثر الدم وفقر دم
- توسع بعض الأوعية الدموية في نهاية المريء وأول المعدة وشفة الشرج وجدار البطن.
- الإصابة بالاستسقاء داخل البطن.
- الإصابة بمرض اليرقان.
- نقص الرعة الجنسية مما يؤدي إلى ضمور الخصيتين، وضمور الثديين عند المرأة
- تلون الجسم باللون الأسمر بسبب ترسب مادة الميلامين في الجلد.
- حرارة ضعيفة في الجسم.

- **التداوي بالنبات، من تعاليم الرسول وهدية**

لقد قيل عن لسان النبي (ص) من التعاليم والإرشادات الصحية الكثير، وكلها تركز على قواعد علمية ومعرفية أكيدة

علينا أن نعلم أن الطب السوي لم يُسَّ على أسس الطب الحديث الذي نعرفه اليوم، إنما هي إرشادات وصائح وتعليمات وهدى لحفظ الصحة، تتناسب مع مفهوم إنسان تلك القرون.

ورد في القرآن الكريم ﴿وَكُنُوا وَآثَرُوا وَلَا تَمَرُّوا بِمَنِّ الْيَهُودِ﴾.

في هذه الآية نجد أسس الطب وقواعد الصحة.

نحدث السي عن كيفية العناية بالمرضى وحميته، وعنا بحفظ صحة البدن وسلامة العقل وصحاء النفس، مع نسب طرق العلاج بواسطة العداء والدواء المستحصر من نبات والأعشاب وغيرها، إضافة إلى الاعتماد على الله والالتجاء إليه عن طريق الدعاء والاستعمار والرفق.

إن الملأ ولاضطراب وصعوبات الحياة اليومية، وعدم الاستقرار النفسي كلها عوامل أساسية في مناع الإنسان الحسنة، إن اللجوء إلى الله دعاء واستعماراً بصدق وإيمان، يُشفي الإنسان من أمراض ظاهرة عذبة أيها المصري الكريم، أيها المؤمن، إذا ألم بك ألم ما، أو عكّر مراحك حادث ما، بطر إلى إرشادات السي، إلى طب الأعشاب والنبات، انظر إلى تلك النواكه والبقول والحصار التي ردد ذكرها في القرون الكريم أو التي جاءت على لسان السي كوصفات لسائل أو مريض. وكان الرسول يتداوى ويأمر أهله بالتداوي بالسيط من الأدوية الطبيعية، وهي

قال الرسول في الأترج (أو الكناد، نباح العجم)، «مثل المؤمن الذي يقرأ القرآن كمثل الأترجة، طعمها طيب، وريحها طيب».

وقد ثبتت فوائد على أشكال انتاني، إذا وصعت قشرة الأترج في الثياب مبعث السوس، وفي الفم يطيب السكبة، يُحسّن الريح إذا أصيب إلى الطعام ويعين على الهضم، ولحم الأترج ملطف للمعدة نافع لأصحاب الحرارة الصفراء، ويسمع صد السواسير، وعصيرها مسكن لحرقان القلب، دفع من البرقار، مشبه للطعام، دفع من الإسهال، يزيل الحمر عن الشيب، يلطف الكبد، يزيل الهم ويسكن العطش، وفوائد بر الأترج نفع من سموم، وإذا دُق ووضع على مكان للسعة نفع، وكذلك فهو مطيب لرائحة الفم.

أما التيس فقد ذكره الرسول وقال فيه «إنه يقطع البواسير وينفع من النقرس، ينفع السعال، ينفع سدد الكبد، وأكله على الريق يفيد»

قال الرسول: «إذا دخلتم بلاداً فكلوا من بصلها يطرد عنكم وباءها»، والمعروف أنَّ البصل والثوم من أقدم البساتين التي عرفها الإنسان واستخدمها في طعامه ودوائه، وقد أثبت العالم الفرنسي باستور أنَّ للثوم فعالية ضد الجراثيم، كما أثبتت التجارب العلمية والتحليلات المخبرية أنَّ الثوم يساعد على منع تكون الجلطات في القلب وفي الدماغ والأطراف، كما للثوم تأثير في تحفيز الكولسترول والدهون الصاعدة التي تُسبب تصلب الشرايين، كما للثوم فعلاً مضاداً لسرطان خاصة سرطان القولون والمثانة، ويزيد من مناعة الجسم ومقاومته للأمراض.

دُوي أنَّ الرسول كان يتناول الرطب بالفتاء، والحكمة من ذلك قد تكون على الشكل التالي، أنَّ الرطب مقوي للمعدة الباردة ولكنه معطش ويُضِرُّ بالأسنان لوحود السكريات فيه، أما الفتاء فهو معش للفقير، مسكن للمعطش، مطمئنة لحرارة المعدة.

قال الرسول: «أطعموا المرأة في شهرها الذي تلد فيه التمر، فإنَّ ولدها يكون حليماً نقياً».

عاد النبي سعد بن أبي وقاص وكان مريضاً، نظر إليه ووضع يده على صدره، وقال له: «إنك رجل معزود، فأب الحارث من كدنة من ثقيف، فإنه رجل يتطبيب، فليأخذ سبع تمرات من عجوة المدينة، فيحاهن بمياهن، ثم ليدلكن بهن»، هنا وصف الرسول التمر علاجاً لمن يشتكي فزاده، حيث أنَّ في التمر خاصية متميزة لهذا الداء وبصورة خاصة تمر المدينة ولا سبب العجوة منه، وذكرها سبجاً - سبع حبات - وهذه خاصية أخرى يعلمها الرسول.

لماذا التمر؟ إنه غذاء حافظ للصحة، وهو من أفضل الأغذية في البلاد الحارة والباردة، ويعتبر تمر المدينة الممونة متين، لذيذ الطعم، جيد الحلاوة، حيث للأرض خواص وطائع كما للإنسان خواص وطبائع.

أما العدد سبعة، فقد خلق الله السموات سبعة والأرضين سبعة والأيام سبعة والإنسان يمر بسبعة أطوار، وشرع الله لعباده الطواف حول الكعبة سعة، والسعي بين الصفا والمروة سعة ورمي الجمار سعة وتكبيرات العيدين سبعة في الأولى، وسحر الله الريح على قوم عاد سبع ليالٍ، وتصاعف صدقة التصديق - بحبة أنشت سبع سائل في كل سنبله مائة حبة - والسائل التي رآها صاحب النبي يوسف في منامه سبعة والسنين التي زرعوها دأباً سعة وتصاعف الصدقة إلى سبعةماية ضعف.

مما تقدم، إن لهذا العدد - سعة - حاضية ليست لغيره

قال أنقراط: «كل شيء في هذا العالم مقدر على سعة أجزاء»

النجوم سعة، الأيام سعة، والله أعلم بحكمته وشرعه وقدره في تخصيص هذا العدد.



وعنه (ص) قيل:

«كلوا الحسن فإنه يورث النعمان ويهضم الطعام»

«كلوا الثوم وتداؤوا به فإن فيه شفاء من سبعين داء»

«الحبز، سيد طعام أهل الدنيا والآخرة» تناوله مع التمر وفي ذلك قال

«هذا إدّم هذه».

أحت النبي من اللحوم لحم الشاة ومنها لحم الرقعة والذراع والمصدة، فهو الأخف على المعدة والأسهل هضمًا.

قال: «اللحم بالبيض يزيد في الباء».

قيل عن الرسول أنه قال «عليكم بالربيب فإنه يكشف المرة، ويذهب بالبلغم، ويشد العصب، ويذهب بالإعياء ويحسن الحلق ويطيب النفس، ويذهب بالغم».

قال لعلي مرة: «يا علي! كن الريت، وادهن به...»

وفيه قال: «اتلمعوا بالريت... وادهنوا به».

ذكر الرسول السمرجل قائلاً : «إنها تشد القلب ونطيب النفس وتذهب بطحاء الصدر» أي بثقل الصدر إن السمرجل يذهب طلحة الصر وأكله على الريق مفيد.

«كلوا السمرجل وتهادوه بيبكم، فإنه يحلو الصر ويسبب المؤدة في القلب وأطعموه حباً لاكم فإنه يحسن أولادكم»

عن الرسول أنه قال للإمام علي «ثلاث يردن في الحفظ ويذهب السقم» اللبان والسواك وقراءة القرآن».

في السواك قد «مطهرة للنعم، مرصاة لمرء، وهو من الستة، يذهب بالحمر، يبص الأساس، يشد اللثة، يذهب بعشوة الصر، يشهي الطعام».

وعن السواك قيل أن النبي قال «هو أن أشق على أمتي، لأمرتهم بالسواك صد كل صلاة».

«أكثرت عليكم في السواك».

«من أراد الحفظ فليأكل العسل»

«نعم الشراب العسل، يرعى القلب ويذهب برد الصدر»

«العسل شفاء بطرد الريح والحمى»

«دواء البلغم الحمائم».

كان طعام النبي من لحم وتمر وحمر وفاكهة، وكان يتناول حاجته من الطعام من غير إسراف، وإذا عافت نفسه الطعام لم يأكله ولا يكره نفسه على تناوله، وهذا مهم في حفظ الصحة.

قال أسد بن مالك «ما عاب رسول الله طعاماً قط، إن اشتهاه، أكله، وإن تركه ولم يأكل منه».

قيل عن النبي أنه قال «إن الله سبحانه جعل في كل بلد من الفاكهة ما ينتفع به أهلها في وقته، فبكون تناوله من أسباب صحتهم وعافيتهم، ويغني عن كثير من الأدوية، إذا لم يسرف في تناوله، ولا أفسدها بشرب الماء عليها».

ورد في صحيح البخاري عن النبي أنه قال: «الشفاء في ثلاث، شربة عسل، وشرطة محجم، وكية نار، وأما أبي أمني عن الكي».

وأورد الترمذي في جامعه أن النبي صلى الله عليه وسلم عن الكي حيث قال: «فانليها فاكثرينا، فما أفلحنا ولا أنجحنا».

ورَدَ «أن النبي احتجم وأعطى الحمام أحره» وبعد ذلك قال: «خير ما تداويتم به الحجامة».

وعن الحجامة قال الرسول: «تذهب الدم، ويذهب الصلب، ويجدو عن البصر».

«خير الدواء، الحجامة والعصاة».

احتجم الرسول لصداع كان به (ورد في الصحيحين)

ينصح بالحجامة بعد الحمام، ونكره على الشع

وقيل: «الحجامة على الريق دواء، وعلى الشع داء، وفي الساع عشر من الشهر شفاء».

«الحجامة على الكاهل، تنفع من وجع المكب والحلق، والحجامة على الأذنين تنفع من أمراض الرأس وأجزائه».

«منازع الحجامة أنها تنقي سطح بدن أكثر من الفصد، والفصد لأعماق البدن أفصل، والحجامة تستخرج الدم من بؤحي الجلد».

الحجامة والفصد يختلفان باختلاف برمان ولمكان، والإنسان والأمزجة، «الحجامة أنفع في البلاد الحارة، وتُسَنَحُ في وسط الشهر وبعد وسطه لترايد النور في جرم القمر»

«تُستعمل الحجامة لآلام العَصَلات، وبحالات هبوط القلب الشديد المصحوب بزرقة الشفتين، وصيق التنفس، والحجامة تحت الدقن تنفع من وجع الأسنان والوجه والحلقوم، وتنقي الرأس والكُمير»

«الحجامة على ظهر القدم عند الكعب تنفع من قروح الفخذ والساقين
وانقطاع الطمث والحكة العارضة في الأشيب»

« ما هي الحجامة؟ وما هو القصد؟

الحجامة هي المعالجة والمداوة بالمحجم، والمحجم هو كأس يفرغ من
الهواء ويوضع على الجلد فيحدث تهيّجاً، ويجذب الدم والسادة بقوة، وهو ما
يُعرف في بعض البلدان باسم كاسات الهواء.

أما القصد فهو شق العرق، وسيلاب الدم منه، نقصد الدم أي سال وجري.
وَرَدَ أن رجلاً أتى النبي فقال: «إن أخي يشكي بطنه».

أجاب النبي: «اسقه عسلاً».

فذهب ثم رجع، فقال قد سقيته فلم ينعش شيئاً، وكان النبي يقول له
اسقه عسلاً، وفي المرة الثالثة قال النبي صدق الله وكذب بطن أخيك

إن طب النبي ليس كطب الأطباء، منه شفاء إلهي، لأنه صادر عن الوحي،
طب الأطباء يعتمد على الحَدَس والظنون والتجارب، وطب النبوة لا يأتي فعله
إلا في الأحسام الطيبة وكذلك الشفاء ببيت القرآن لا تناسب إلا الأرواح الطيبة.

إنَّ تناول الدواء - والعسل من الدواء - يجب أن يكون بمقدارٍ ولا
يتجاوز، وفي تكرار الدواء مفعمة حتى يصل إلى المقدار المقاوم للألم، ومقدار
كمية الدواء يجب أن تناسب مع مقدار قوة المرض والمريض

إن العسل عذاء مع نضبة لأطعمة المعدية، وهو دواء مع سائر الأدوية
وشراب مع الأشربة، وحبو مع الحبوب، مفرح للبص، لا يوجد طعام أو عذاء
أو دواء أفضل منه، ومد القدم اعتمد لإنسان عليه

كان النبي يتناوله على الريق، وفيه قال.

«عليكم بالشفاءين العسل وقرآن» (أورده ابن ماجه) وفي هذا جمع
الرسول بين الطب الشري والإلهي، بين طب الأبدان وطب الأرواح، بين الدواء
الأرضي والدواء السماوي

للعسل منافع كثيرة لا حدود لمنافعه، فهو يُظَفِّفُ العروق والأمعاء ممّا فيها من أوساخ وفصلات، يُحلِّل رطوبة الجسم، يافع لكسار السن، مني للكبد والصدر، مدرّ للبول، يصد من السعال، يطوّل الشعر ويجعله أكثر نعومة، يبيض الأسنان ويحفظ اللثة، يدر الطمث، تدوّه على الريق يعسل المعدة ويدفع الفضلات عنها ويدفئها، وكذلك يعمل بالكبد والكلى والمثانة، إنّما يفسد العسل بصاحب الصفراء ورثما يهيئها.

أما عن الرجل الذي جاء النبي يشكو إليه ألم بطن أخيه، فقد كانت عن تحمة أصابته نتيجة امتلاء معدته، وكان قد أصاب معدة أخيه أحلاط لزجة تمنع استقرار الغذاء فيه للزوجتها، والعسل يحوّر المعدة من تلك الأحلاط المفسدة للهضم حاضّة إذا مزج بالماء الحار.

روى أنّ رسول الله قال «لو كان شيء يُشفي من الموت لكان الشّاء» (والسّاسات يوجد في الحجارة يتداوى به، ثمّ يعمل كعملين في حالات الإمساك، ينفع من الصداع ويعالج البثور والحكة والنصوح والوسواس)، يشرب مقوعاً بعد تصفيته من الوراق.

ومن قوله كذلك «عليكم بالشّاء والسّوت»، فإنّ فيهما شفاء من كل داء إلاّ السام، قيل: «يا رسول الله، والسام؟ قال الموت» قيل: «إن مزج السّوت المطحون بالعسل والسمّ مبيد جداً.

روى البحاري، أنّ رسول الله كان يصبح لمن يشكو إليه الصداع فائلاً واحتجم، الصداع ألم يصيب الرأس كنه، أو في أحد جانبيه ويسمى الشقيقة، أو في مقدّمة الرأس أو في مؤخرته، وقد تتوّع أوجاع الرأس وتتعلّد الأسباب وهي عديدة، منها الحمى، ضعف البصر، ارتداع ضغط الدم، التوتر العصبي، التهاب الجيوب الأنفية، وحود قروح في المعدة، عارات في المعدة أو الأمعاء، امتلاء المعدة بالطعام، بعد الجماع، شدّة الحر وسخونة الهواء، شدّة البرد، السهر وقلة النوم، حمل شيء ثقيل على الرأس، كثرة الكلام، كثرة الحركة والرياضة المفرطة، أعراض نفسية مثل الهموم والأحزان والأفكار الرديئة والوسواس، شدّة الجوع، ورم في صفاق الدماغ.

إنَّ علاج الصداع يكون بمداواة الأسباب

هدي النبي في معالجة عرق النساء، هو: إلبه شاة إعرابية تُذاب، ثم تُحرَّأ ثلاثة أجراء، وتشرب على الريق، في كل يوم جزء.

لماذا إلبه شاة إعرابية؟

لأنها ترعى أعشاب الصحراء الحارة كاشيح والقيصوم.

عرق النساء، سُمِّي كذلك لأنَّ ألمه نُسِي ما سواه، وهو يشدء من مفصل الورك ويرل من حنك على الفخذ وربما امتد على الكتف، وكلَّم طالت مدته زاد بروله ويهزل معه الرجل والفخذ، وهذا الوجع يصيب الرجال والنساء على حدٍ سواء، ألامه حادة تبدأ عادة في أسفل العمود الفقري ممتداً إلى إحدى الإليين ثم الجزء العلوي من الفخذ، وحير علاج له الراحة التامة على الظهر لمدة أقلها أسبوعان

الجروح، ورد في الصحيحين: «يوم أحد، جرح الرسول في وجهه... وكانت فاطمة ابنة الرسول تغسل بدم...» فلما رأب فاطمه أنَّ الدم لا يريد إلا كثرة، أخذت قطعة حصير وأحرقته، حتى إذا صار رماداً، ألصقه بالجرح، فاستمسك الدم.

يتيسر من هذا أنَّ لرماد الحصير مُصنوع من الردى، فعل قوي في حبس الدم، وقال ابن سينا في قانونه: «الردى سمع من المزف وسمعه ويدر على الجراحات الطرية فيدخلها».

الأورام، وصف العرب القدماء الورم بأنه خليط مواد غير طبيعية، وإذا التهاب الورم صار حراجاً مع تكوُّن مادة قيحية، ويحاف على تلوث المادة في الورم وفساد العصو إذا طالت مدته شفاء الورم، ويُفضَّل إحراج المادة القيحية الرديئة والممسدة للعصو وذلك عن طريق الط، أي شق الورم.

يروى عن الإمام علي أنه قال: «دحت مع رسول الله على رجل يعود، نظهره ورم فقالوا: يا رسول الله، بهذه مده، قال: «نُطُوا عنه»، قال علي: «فما برحت حتى نُطت، والنبي شاهد».

ويذكر أن للبط أي شق لورم، فوائد منها إخراج المادة المتسدة، ومع تجمع مواد أخرى تؤذيها وتقويها.

فيل إن قوماً مروا بشجرة فأكلوا منها، فكانت مرّت بهم ريح فأجمدهم، فقال النبي: «قرسوا الماء في الشب، وصسوا عليهم فيما بين الآذنين». (قرسوا الماء أي برّدوه) (الشنان هي القرب).

إن هذ العلاج جيد في بلاد حارة كبلاد الحجاز، وصت الماء في الوقت المذكور على لسان النبي هو أبرد أوقت اليوم، ممّا يقوي القوة الدافعة في البدن.

فيل عن النبي أنه قال «لا تُدبموا سطر إلى أهل السلاء والمحدومين، فإن ذلك يحربهم، ولا ندخلوا عليهم، وإد مررتم بهم فأسرعوا المشي لا يصيبكم ما أصابهم»

إن الحذام - البرص - من العنل مفقدية، والمجدوم والمسلول نسقم برائحتهم، ومن شهقة النبي محمد على ألقه وبصحه لهم، بهامهم عن الأسباب التي نعزّصهم للإصابة بالعدوى، واليوم يصح الأطباء بعدم محالسه المجدوم أو المسلول

هدي الرسول في علاج الرمد

الرمد، ورم يصيب النطفة الملحمة من العين وهو بياضها الطاهر

ورد في الأحبار أن النبي حمى عنباً من تناول الرطب لما أصابه الرمد، وحمى صهيياً من التمر وهو مُصاب برمد، وذكر كذلك. «أنه إذا رمدت عين امرأة من نساء النبي، لم يأتها حتى تبرأ عيها».

تحدث القدماء، أنه كما يرتفع من الأرض إلى الجو سخارا، أحدهما حاف والآخر رطب، يبعقدان سحداً متراماً، كذلك يرتفع من قعر المعدة إلى مشهاها مثل ذلك، فيمعدان السطر ويتولد عنهما عمل شتى، فإن قويت ماعة الحسد - قوته - على ذلك.

- دفعته إلى الحياثيم: أحدث الركام.

- وإن دفعته إلى اللهاة والمخريش: أحدث الخناق

- وإن دفعته إلى الحب: أحدث الشوصة (ورم في حجاب الأضلاع).

- وإن دفعته إلى الصدر: أحدث النزلة.

- وإن دفعته إلى القلب: أحدث العنطة.

- وإن دفعته إلى العين: أحدث ومداً

- وإن انحدر إلى الجوف: أحدث السبلان.

- وإن دفعته إلى مازل الدماغ: أحدث السيان

- وإن ترطت أوعية الدماغ منه، وامتلات به عروقه، أحدث النوم الشديد

ولذلك كان النوم رطباً والسهر باسماً حاراً

- وإن طلب الحار النفوذ من الرأس فلم يقدر عليه أعقه الصداع والسهر

- وإن مال الحار إلى أحد شقي الرأس أعقه الشقيقة - الصداع البصري

- وإن برّذ منه حجاب الدماغ أو سحر أو ترطب: أحدث العطاس.

- وإن أهاج الرطوبة البلعمية فيه حتى غلب الحار الحريري، أحدث

الإغماء.

- وإن أهاج المرة السوداء حتى أظلم هواء الدماغ، أحدث الوسواس.

- وإن أفاض ذلك إلى محاري العصب أحدث الصرع الطبيعي.

- وإن ترطت مجامع عصب الرأس وفاص ذلك في مجاريه أعقه العالج

- وإن كان الحار من مرة صفراء منتهية محمية للدماغ أحدث الرسام (أي

التهاب في الحجاب الذي بين القلبي والكبد)

- وإن شركه الصدر في ذلك كان مرساماً (السرسام ورم في حجاب

الدماغ يحدث عنه حمى واختلاط في الدهن)

الجماع وهدى النبي في ذلك:

كان هدى الرسول وإرشاده في هذا الموضوع يدور حول حفظ الصحة ومسرة النفس والوصول إلى الهدف الذي وُضع لأجلها.

وضع الجماع في الأصل لتحقيق ثلاثة أهداف:

- دوام النوع الإنساني وحفظ السل.

- إخراج الماء من الجسم، لأن في بقائه ضرر للجسم، كما أن بقاء المنى في البدن يحدث أضراراً رديئة.

- نيل اللذة.

قيل بأن من يترك الجماع لفترة طويلة تصعب قوة أعصابه وتعسر حركاته ويصاب بكآبة.

حدث الرسول أمته على الأربع وقال: «كبر معشر الشباب، من استطاع منكم الباءة، فليستروح، فإنه أعصر للبصر، وأحفظ للمفرح، ومن لم يستطع فعليه بالصوم، فإنه له وجاء».

وقال: «من أراد أن يلقى الله طهرًا، فليستروح الحرائر».

كيف يختار الزوج الزوجة؟

قال الرسول: «لنسا متاع، وحير متاع، لنسأ الصالحة».

سئل الرسول: أي النساء خير؟

قال: «التي تسره إذا نظر، وتطيعه إذا أمر، ولا تخالفه فيما بكره في نفسها وماله».

وفي الصحيحين جاء عن النبي قوله:

«تُشكح المرأة: لمالها، ولحسبها، ولجمالها، ولدينها، فاطفر بذات الدين، بيت يداك». وقال كذلك: «تزوجوا الودود الولود، فإني مكاثر بكم الأمم».

أوصى الرسول أن يعتمد الإنسان على الغسل والوضوء بعد الجماع، لأنه في ذلك نشاط وطيب للنسل، وكماء الصبر ولطافة

ونصح بعدم الجماع قبل هضم الطعام، وهو يُصِرُّ عند املاء البطن، ولكن يسمي أن يحامع إذا اشتدت الشهوة، ولا يسمي أن يسدعي الإنسان شهوة لجماع ويتكلفها ويجبر نفسه عليها، وليبادر إذا شئت رغبته فيه، وليحذر جماع المعجور والصغيرة، والتي لا شهوة لها، والمریضة والقبيحة والبعیضة، فجماع هؤلاء يوهن القوي وجماع الحائض حرام وأنه مصر حد، والظب يحذر منه

مما تقدم، نستنتج أن أخلاط البدن والرأس تكون متحركة وهائجة في حال الرمد والجماع، مما يريد حركتها وثربها، إن ذلك حركة للبدن وللروح ولقوة البدن، فالجماع حركة كلية عامة، يتحرك فيها البدن وقواه وأخلاطه وطبيعته والروح والنفس، فكل حركة منيرة للأخلاط، توجب دفعها وسيلانها إلى الأعضاء الضعيفة، وتغسر العين في حال رمد أصغفم ما يكون، نصرها حركة الجماع.

علاج رمد العيون يكون بملازمة الراحة والسكون، عدم من العين وعدم حكها، ورد في سنن ابن ماجة، عن صهيب أنه قال

«قَدِمْتُ عَلَى النَّبِيِّ وَبَيْنَ يَدَيْهِ خَمْرٌ وَتَمْرٌ»

فقال: «أَذُنْ فَكُلْ».

فأحدث تمرأ فأكلت، فقال

«أَتَأْكُلُ تَمْرأً وَبِكَ رَمْدٌ؟»!

فقلت: «يَا رَسُولَ اللَّهِ، «مَصْعٌ مِنْ «سَاحِيَةِ الْآخَرَى، فَتَبَسَّمَ رَسُولُ اللَّهِ»

(هي الرطب - التمر - ثقل على المعدة)

قال النبي:

«مَا مَلَأَ ابْنُ آدَمَ وَعاءَ أَشْرَ مِنْ بَطْنِهِ».

«المؤمن يأكل بمعي واحد والمنافق تسعة أمعاء».

«ويل للناس من القبيس»

ثقل: وما هما يا رسول الله؟ قال: «الحلق والفرج».

قال الله تعالى: ﴿وَجَعَلْنَا مِنَ الْمَاءِ كُلَّ شَيْءٍ حَيٍّ﴾ [سورة الأنبياء، الآية ٣٠].

إن الماء مادة الحياة، وإذا حصل للإنسان عطش، تراحت قواه وخفت حركته ونشاطه وقدرته ورعته للطعام، ولا يتم العذاء إلا بوجود الماء يُفصل الماء البارد، خاصة إذا حالطه عس أو ريب أو تمر، وهذا كان أحبّ الشراب للرسول، أم الماء العاتر فينصح المعدة، والماء البتّ أضعف، والماء الذي في أية فحارية يرشح ألدّ من الذي لا يرشح.

بهى الرسول أن يُشرب ماء اعترفاً بالبد، أو كرهه وبحس على بطونه كالذي يشرب من الهر، وفي ذلك دل. «لا يبع أحدكم كما يلع الكلب»

وكان من هديه أن يُشرب الماء والإنسان حالس، وبهى عن الشرب وهوفاً حيث لا يحصل الري التام، ولا يستقر في المعدة

كما أوصى الرسول أن تنفس الشرب أثناء تناوله الماء، وفي ذلك دل

«إنه أروى وأمرأ وأمرأ» (إن تردّد ألس الشارب في القدح يكسه رائحة كريهة).

أي أن يتنفس خارج القدح ثم يعود إلى الشرب، وفي ذلك قال

«إذا شرب أحدكم فلا يتنفس في نقدح، ولكن ليس الإء عن فيه»

وهي هذا بقول حكم وفوائد مهمة للإنسان، فإنه أسلم للمعدة، وأفضل من تناوله دفعة واحدة مما يؤدي المعدة والكبد، خاصة في شدة الحر، ومن أصرار شرب الماء دفعة واحدة، الخوف من إسداد مجرى الشرب، فعص به، فإذا تنفس رويد ثم شرب، أم من ذلك، ومن المعروف أن ورود الماء دفعة واحدة إلى المعدة يؤثر على الكبد ويؤلمها ويضعف حرارتها.

ومن قوله

«لا تشربوا نعساً واحداً، كشرب المعبر، ولكن اشربوا مثني وثلاث، وسقوا إذا أنتم شربتم، واحمدوا إذا أنتم فرغتم».

كذلك أرشد الرسول المؤمنين، بالنسبة في أول الطعام والشراب، وحمد الله في آخره.

رُوي أنَّ الرسول كان يهدي ويصنع حول كيفية الجلوس على الطعام، وقال في ذلك:

«لا أكل متكئاً».

وقال: «إنما أجلس كما يجلس العبد، وأكل كما يأكل العبد».

وكان يأكل بأصابعه الثلاث (الإبهام والسبابة والوسطى)، وكان يتدثر عداًه بشكل لا يؤذي المعدة ولا تحرج الجسم عن صحته واعتداله، وفي ذلك قيل، أنه لم يكن يجمع قط بين سمك ولس، لسان وحامض، عداً بين حارين، عداً بين باردتين أو لزجين، أو مسهلين، ولا بين عداً بين مختلفين مثل قابض ومسهل، سريع الهضم وبطيء، ولا بين شوي وطبيخ، لولا أن طري وقديد، ولا بين لبن وبيض، ولا بين لحم ولس، لم يكن الرسول يأكل طعاماً في وقت شدة حرارته، ولا طبعاً ثائناً تسخن له في الغد، ولا شيئاً من الأطعمة المالحة كالكوامح والمخللات والملوحات.

أمر الرسول بتناول العشاء ولو بكف من نمر، وفي ذلك قال:

«ترك العشاء مهزومة» (أي ضعف وكبر).

نهى عن النوم بعد الأكل مباشرة، وقال في ذلك: «إنه يقسي القلب».

ولهذا يوصي الأطباء، قديماً وحديثاً، ولمن أراد حفظ صحته، أن يمشي بعد العشاء ولو مائة خطوة، ولا ينام عقب العشاء، فإنه مضر جداً.

كذلك أوصى الرسول، بعدم شرب الماء على الطعام لأن في ذلك ضرر للمعدة وإفساد للطعام، خاصة إذا كان الماء حاراً أو بارداً، فإنه رديء جداً، كما كان يكره شرب الماء عقب الرياضة أو التعب، وعقب الجماع وعقب الطعام وقيله، وعقب أكل العاكهة، وعقب الحمام، وعند القيام من النوم، كل هذا منافع لحفظ الصحة.

كيف تدبّر الرسول أمر النوم؟

رُوي أنَّ النبي كان ينام أول الليل، ويستيقظ في منتصف الليل، حيث يقوم، يتوضأ ويُصلي، وبذلك يكون حسده الطاهر قد نال نصيبه من النوم والراحة، وهذا يقيد جداً القلب، والحسد، والنميمة والآخرة.

كان ينام إذا طلعت نفسه اليوم، وكان ينام على جنبه الأيمن، ذاكراً الله حتى تغفو عيناه، واصعباً يده تحت حده.

أفضل حالات النوم هو إمساك السائم عن إحصار أفكار وقوى حسية، وترك البدن يسترخي ويرتاح.

اليوم، سكون الحوارح وراحته من تعب النهار وأعماله، وإزالة الإعياء عن الجسد، وكثرة النوم على الحجاب الأيسر تصير بالقلب، بسبب ميل الأعضاء الداخلية إليه، أردأ أنواع النوم على الظهر، (إنما الاستلقاء على الظهر قليلاً للراحة لا تصير). وأسوأ أنواع النوم هي الانبطاح على البطن والوجه، رُوي أنَّ الرسول مرَّ على رجل نائم في المسجد، مسطح على وجهه، فقال له:

«قم - أقعد - فإنها نومة جهنمية».

إنَّ النوم المعتدل مريح للنفس، ويوم النهار مليء بورث الأمراض، ويحسد لون الوجه ويُرخي العصب، ويُكسل الجسد، ويُضعف الشهوة (باستثناء النوم خلال الصيف)، وأسوأ أنواع نوم النهار، هو نوم أول النهار، والأسوأ منه هو نوم آخر النهار أي بعد العصر.

قيل: نوم النهار ثلاثة: (خلق، حرق، حمق)، فالخلق نوم الهاجرة، والحرق نومة الصبح، والحمق نومة العصر.

قيل: نومة الصبح تمنع الررق، لأن ذلك وقت تطلب فيه الحقيقة أرزاقها، وهو نوم مصر جداً بالبدن.

النوم في الشمس تثير الداء الدبسي، ونوم الإنسان بعضه في الشمس والبعض الآخر في الظل رديء، وقيل أنَّ رسول الله صلى الله عليه وآله وسلم أن يقعد الرجل بين الظل والشمس.

إن لجوء الإنسان إلى الرياضة تفيد كافة أعضاء الجسم، خاصة أنها تبعد الفضلات من المعدة والأمعاء، وتحمل البدن على الحقنة والنشاط، وتقوي المفاصل وتنشط عمل القلب، والرياضة معتدلة هي المفيدة والمعدة للأمراض. أما رياضة النفس، نحققها بالعليم والتأذب والصبر والثبات والإقدام، وفعل الخير والتسامح والحب والإحسان، ومن رياضة البدن والنفس معاً هو - الصوم -.

في استعمال الحرير وارتدائه، أرشد الرسول كما جاء في الصحيحين ورواه الصحابة، وحيث أن الحرير متحد من لحيوان، لذلك فهو يُعد من الأدوية الحيوانية، وهو كثير المصانع، فهو يُفرح القلب، يُقوي الصدر، يُعدل حرارة الجسم، وروى «رخص رسول الله لعبد الرحمن بن عوف والربيع بن العوام في لبس الحرير لحكمة كانت بهما» وذلك لمدواة الحكمة.

قيل بأن لبس الحرير خلق للنساء كحلية والذهب، وحُرِّم على الرجال لما فيه مفسدة تُشبه الرجال بالنساء، وقيل بأنهم حُرِّم لما يورثه من الفخر والحبلاء والعجب، ومنهم من قال حُرِّم لما يورثه من الأبوثة والتخشب وصد الشهامة والرجولة.

روى عن أبي موسى الأشعري، (صحابي وأحد الحكمين اللذين رضى بهما الإمام علي ومعاوية بن أبي سفيان بعد حرب صفين) أنه قال عن النبي «إن الله أحل لإناث أمتي الحرير والذهب، وحرمه على ذكورها»

وهي قول آخر ورد في صحيح البخاري ما يلي

«نهى رسول الله عن لبس الحرير والتدباج وأن يجلس عليه، وقال: هو لهم في الدنيا ولكم في الآخرة».

في ذكر شيء من الأدوية والأغذية المفردة التي جاءت على لسان النبي (ص)

حرف الهمزة

أترج:

ثبت في الصحيح، عن النبي (ص)، أنه قال «من مثل المؤمن الذي يقرأ القرآن، كمثل الأترجة: طعمها طيب، ريحها طيب»

وهي الأترج مافع كثيرة وهو مركب من أربعة أشياء: قشر، وحم، وحمض، وبر، ولكل واحد منها مراح يخصصه قشره حار يابس، ولحمه حار رطب، وحمضه بارد يابس، وبره يابس.

ومن مافع قشره أنه إذا جعل في الثياب مع السوس، ورائحته تصلح فساد الهواء والوباء. ويطيب الشكبة إذا أمسكها في الفم، ويحتل الرياح، وإذا جعل في الطعام كالأبازير: أعان على الهضم، فإن صاحب القنود. «وعصارة قشره تنفع من بهش الأفاعي شرباً، وقشره صماداً، وخزافة قشره جلالة حديد للبرص» انتهى.

وأما لحمه. فملطف لحرارة المعدة، نافع لأصحاب الجرة الصفراء، قانع للبخارات الحارة، وقال الغافقي «أكل لحمه ينفع الواسير» انتهى

وأما حماضه: فقابض كسر للصفراء، ومسكن للخفقان الحار، يدفع من البرقان شرباً واكتحالاً، قطع للقيء الصفراوي، مشه للطعام، عاقل للطبيعة، نافع

في الإسهال الصمراوي، وعُصارة خُناصه يسكن عُلمة النساء، وينفع طلاء من الكُلف، ويذهب بالقوبا ويُستدل على ذلك من فعله الحبر: إذا وقع على الثياب قَلَّعه وله قوة تُلطف وتقطع وتبرد، وتنظم حرارة الكبد، وتقوي المعدة، وتمسح حدة المِرَّة الصفراء، وتزيل العم العارض منها، وتسكن العطش

وأما بزره: فله قوة محلِّنة مجففة. وقال ابن ماسويه: «خاصية خَبه: النفع من السموم القاتلة، إذا شرب منه وزنُ مثقالين مَقشراً بماء فاتر، وطلاء مطبوخ، وإن دق ووضع على موضع اللسعة نفع، وهو ملين للطبيعة، مطيبٌ للنكهة، وأكثر هذا الفعل موحوداً في قشره»

وقال غيره: «خاصية حبه. السمع من لسع العقارب، إذا شرب منه وزنُ مثقالين مَقشراً بماء فاتر. وكذلك إذا دق وضعه على موضع اللدعة»

وقال غيره. خَبه يصلح للسموم كلها، وهو نافع من لدغ الهوام كلها

وذكر. «أن بعض الأكاسرة (عُضِبَ على) قوم من الأطباء، فأمر بحبهم، وخيرهم أذما لا يريد لهم عليهم فاجتازوا الأثرُح ففيل لهم: لم اخترتموه على غيره؟ فقالوا: لأنه في العاجل ريحان، ومنظرة مفرح، وقشره طيب الرائحة، ولحمه فاكهة، وخَمَصُه أدم، وحبه ترياق، وفيه ذهب»

إنمد:

(إنمد): هو: حجر الكحل الأسود، يؤتى به من أصمهاذ وهو أفصله ويؤتى به من جهة العرب أيضاً، وأجوده السريع التفتيت الذي لفتاته نصيص أملس ليس فيه شيء من الأوساخ.

ومراجع بارد يابس: ينفع العيون ويقويها، ويشد أعصابها، ويحفظ صحتها، ويذهب اللحم الرايد في القروح ويُدملها، وينقي أوساحها ويجلوها، ويذهب الصداع. إذا اكُحل به مع العسل المائي الرقيق، وإذا دق وحلط ببعض الشحوم الطرية، ولطخ على حرق النار لم تعرض فيه حُسْكَريشة، ونفع من التنقُط الحادث بسببه، وهو أجود أكحل العيون لا سيما للمشايخ والدين قد ضعفت أبصارهم: إذا جُعل معه شيء من المسك

إِذْخِرْ:

ثبت في الصحيح، عنه (ص)، أنه قال في مكة: «لا يحْتَلَى خَلَاَهَا». قال له العباس رضي الله عنه: «إلا الإِذْخِرْ يا رسول الله؛ فإنه لَقِيَهُمْ وَلَبِيتُهُمْ فقال «إلا الإِذْخِرْ».

والإِذْخِرْ حَارٌّ في الثانية، يابسٌ في الأولى. لطيفٌ مفتَحٌ للسدد وأفواه العروق، يُدِرُّ البول والطَّمث، ويفتت الحَصَا، ويحلل الأورام الصُّلْبَةَ في المعدة والكبد والكُلَيْتَيْنِ: شرباً وضماداً وأصنهُ يقوِّي عمودَ الأَسَان والمعدة، ويسكن الغَيْثَانَ وَيَعْقِلُ الطَّن.

أَرَزُّ:

فيه حديثان باطلان موصوعان على رسول الله (ص)، أحدهما «أنه لو كان رجلاً لكان حليماً». الثاني: «كل شيء أخرجه الأرض فيه داء وشفاء، إلا الأَرَزُّ، فإنه شفاء لا داء فيه». ذكرناهما، منبهاً وتحذيراً من نسبتها إليه (ص).

ومعد فهو حار يابس، وهو أغلَى الحَبُوب بعد الحِنْطَةِ، وأحمدُهما حَلِطاً يَشْدُ الطَّن شَدّاً يسيراً، ويقوي المعدة ويدبغها، ويمكثُ فيها. وأطباء الهند تزعم، أنه أحمدُ الأغذية وأضعفها إذا طُبِخَ باللبان البقر. وله تأثيرٌ في حصب البدن، وريادة المنى وكثرة التعدية، وتصفية اللون.

أَرَزُّ:

بفتح الهمزة وسكون الراء، وهو: الصُّوْر، ذكره النبي (ص) في قوله: «مَثَلُ الْمُؤْمِنِ مَثَلُ الْخَامَةِ مِنَ الرِّيحِ تُقْبِئُهَا الرِّيحُ: تُقِيمُهَا مَرَّةً، وَتُمَلِّهَا أُخْرَى، وَمَثَلُ الْمُنَافِقِ مَثَلُ الْأَرْزَةِ. لَا تَرَالُ فَتَنَمُ عَلَى أَصْلِهَا، حَتَّى يَكُونَ انْجِعَافُهَا مَرَّةً وَاحِدَةً.

وحَبُّه حار رطب، وفيه إنصاحٌ وتليينٌ وتحليل، ولذغٌ يذهب ببقعه في الماء، وهو عسرُ الهضم، وفيه تعديةٌ كثيرةٌ، وهو جيدٌ للسعال ولتنقية رطوبات الرئة، ويَزِيدُ في المني، ويولّدُ معصاً، ويزيافُه حُبُّ الرمان المُرِّ.

حرف الباء

بَادَنْجَان:

في الحديث الموصوع المحتلق عن رسول الله (ص) «البَادِنْجَان لما أكل له». وهذا الكلام مما يُستفتح بسببه إلى اتحاد لعقلاء، فصلاً عن الأبياء.

وبعد، فهو نوعان أبيض وأسود وفيه خلاف هل هو بارد؟ أو حار؟ والصحيح أنه حار وهو مؤد للسوداء ونواسير والسُدد والسرطان والجُذام ويُفسد اللون وسوده، ويضر بتنغميم، ولا يضر منه المستطيل عارٍ من ذلك
بُسر:

ثبت في الصحيح: «أن أبا الهيثم من التَّيهان لما صافه النبي (ص) وأبو بكر وعمر رضي الله عنهما، جاءهم بعدق - وهو من السحله كالعنود من العنب - فقال له: هلاً انقُيت ب من رطبه؟ فقال: أحسب أن تنقوا من بصره ورطبه»

السر حار يابس، ويُسبه أكثر من حره، يشف الرطوبة، ويدفع المعدة، ويحبس البطر، وينفع اللثة والقم، وأفعه ما كان هشاً وحلواً، وكثرة أكله وأكل البلح يحدث السُدد في الأحشاء

بَصَل:

روى أبو داود في مسنده، عن عائشة رضي الله عنها: أنها سُئِلَتْ عن البصل، فقالت: إن أحر طعام أكله (ص)، كان فيه بصل.

وثبت عنه في الصحيحين: «أنه مع كُله من دخول المسجد».

والبصل حار في الثالثة، وفيه رطوبة فصلية، وينفع من تغير المياه، ويدفع ريح السُموم، ويفتق الشهوة، ويقوي المعدة، وينهيح الباء، ويريد في المني، ويحسن اللون، ويقطع البلع، ويجلو المعدة.

ويُرَّه يُذهب البهق، ويدلِّك به حول داء الثعلب فيبع جداً وهو بالملح يقلع الثاكيل، وإذا شمه من شرب دواء مسهلاً معه من القيء والعثيان، وأذهب رائحة ذلك الدواء، وإذا نُسِط بمائه بقي الرأس، ويفطر في الأذن: لثفل السمع

والطَّيْنِ والقَبِيحِ والماء الحادث في الأذنين ويسمع من الماء المار في العينين
اكتحالاً: يكتحل بزره مع العسل، ليباين العين

والمطبوخ منه كثير الغداء. ينفع من يَرْقَن والسعال وخشونة الصدر، ويُدرُّ
البول، ويلين الطمع، وينفع من عضة الكلب غير الكلب إذا نُظِل عليها مدؤه
بملح وسذاب، وإذا احتُمِل. فتح أهواء البواسير

وأما ضرره. فإنه يورث الشُّبْقَةَ، ويصدع الرأس، ويولد أرياحاً، ويظلم
البصر، وكثرة أكله تورث السيان، ويضعف العقل، ويعبِّر رائحة الفم ولثكته،
ويؤذي الجليس والملائكة، وإماتته عسكاً تذهب بهذه المضرات منه.

وفي السنن: أنه (ص) أمر أكله وأكل لثوم: أن يُمَيَّتَهُمَا طَبْخاً، ويُذهب
رائحته مضغ السذاب عليه.

بَطِيخٌ

روى أبو داود والترمذي عن النبي (ص). أنه كان يأكل البَطِيخَ بالرُّطْبِ،
يقول. «يذهب حرُّ هذا برد هذا». وفي البَطِيخِ عدة أحاديث لا يصح منها شيء
غير هذا الحديث الواحد.

والمراد به. الأخضر. وهو بارد رطب، وفيه جلاء. وهو أسرع إحداراً عن
المعدة من القثاء والخيار وهو سريع لاستحالة إلى أي خلط صده في المعدة
وإذا كان أكله مَحْرُوراً يتبع به جدد، وإن كان مَسْرُوداً. دفع ضرره بيسير من
الرَّئِجِيلِ وسحوه

ويبني أكله قبل الطعام، ويُشْع به رِلاً عَثَى وقياً. وقال بعض الأطباء. إنه
قبل الطعام يَغْسُلُ البطنَ عسلاً، ويذهب بالداء أصلاً.

بَلَخٌ

روى الثَّعَالِيُّ وابن ماجه في منهما، من حديث هشام بن عروة، عن أبيه،
عن عائشة رضي الله عنها قالت قال رسول الله (ص) «كُلُوا البَلَخَ بالتمر، فإن
الشیطان إذا نظر إلى ابن آدم يأكل البَلَخَ بالتمر، قول: بَقِيَ ابن آدم حتى أكل

الحديث بالعتيق». وفي رواية: «كلوا البلح بالتمر، فإن الشيطان يحزن إذا رأى ابن آدم يأكله» يقول: عاش ابن آدم حتى أكل الجديد بالخلق. رواه البيهقي في مسنده، وهذا لفظه.

قلت: الباء في الحديث بمعنى «مع»؛ أي. كلوا هذا مع هذا.

قال بعض أطباء الإسلام: «إنما أمر النبي (ص) بأكل البلح بالتمر، ولم يأمر بأكل التمر مع التمر. لأن البلح بارد يابس، والتمر حار رطب، ففي كل منهما إصلاح للآخر. وليس كذلك التمر مع التمر. فإن كل واحد منهما حار، وإن كانت حرارة التمر أكثر». ولا يسمى من جهة الطب الجمع بين حارين أو باردتين كما تقدم.

وهي هذا الحديث. التسمية على صحة أصل صناعة الطب، ومراعاة الدبر الذي يصلح في دفع كيفيات الأغذية والألوان بعضها بعض، ومراعاة القانون الطبي الذي يحفظ به الصحة.

وهي السلق برودة ويسوسة. وهو ينفع العم واللثة والمعدة، وهو رديء للصدر والرئة بالحسونة التي فيه. يطبخ في المعدة، يسير التغذية، وهو للسلح كالحضرم لشجرة العنب وهما جميعاً يولدان ريحاً وقرقرةً ومغصاً، ولا سيما إذا شرب عليهما الماء. ودفع مضرتهما: بالتمر أو بالعسل والرؤد.

ينض.

ذكر البيهقي في شعب الإيمان، أثراً مرفوعاً. «أن نبياً من الأنبياء شكاً إلى الله سبحانه الضعف، فأمره بأكل البيض». وفي ثبوته نظر.

ويختار من البيض الحديث على العتيق، ويص الدجاج على سائر بيض الطير. وهو معتدل يميل إلى البرودة قليلاً.

قال صاحب القانون. «وملحه حار رطب، يولد دماً صحيحاً محموداً، ويغذي عذاء يسيراً، ويسرع الانحدار من المعدة إذا كان رخواً». وقال غيره: «مع البيض مسكن للألم، مملس للخلق وقصة الرئة، نافع للخلق والسعال

وقروح الرئة والكلى والمثانة، مذهب للخشونة لا سيما إذا أخذ بدهن اللوز الحلو، ومنضج لما في الصدر ملين له، مسهل لحشونة الحلق.

ويباضه إذا قطر في العين اسارمة وربما حاراً برده وسكن الوجع، وإذا لُطخ به حرق النار أول ما يعرض له ثم بدعه يتسقط، وإذا لُطخ به الوجه: منع من الاحتراق العارض من الشمس، وإذا خُط بالكندر ولُطخ على الجبهة: نفع من النزلة.

حرف التاء

تليئة:

قد تقدم أنها ماء الشعير المطحون، وذكرنا مافعها، وأنها أنعم لأهل الحجاز من ماء الشعير الصحيح.

قمر:

ثبت في الصحيح عنه (ص) «من تصبّح بسبع تمرات وهي لعل من تمر العالية، لم يضره ذلك اليوم سُم ولا سحر». وثبت عنه أنه قال «يَبْتُ لَا تَمَرُ فِيهِ جِيَاعُ أَهْلِهِ». وثبت عنه أنه أكل التمر بأنزله، وأكل التمر بالحبر، وأكله مفرداً.

وهو حار في الثانية، وهل هو رطب في الأولى؟ أو يابس فيها؟ على قولين:

وهو مقو للكبد، ملين للصبغ، يريد في الباء ولا سيما مع حب الصنوبر، ويبرئ من خشونة الحلق، ومن لم يعتده كأهل البلاد الباردة فإنه يُورث لهم السدد، ويؤذي الأسنان، وينهيج الصدع، ودفع صرره باللوز والحشعاش.

وهو من أكثر الثمار تعدية للسدد، بما فيه من الجوهر الحار الرطب، وأكله على الريق يقتل الدود فإنه مع حرارته فيه قوة تزيائية؛ فإذا أديم استعماله على الريق. حفف مادة الدود وأضعفه، وقتله أو قتله، وهو فاكهة وعذاء ودواء وشراب وخلوى.

تبيين:

لما لم يكن التبر مألوفاً للحجار وللمدينة، لم يأت له ذكر في السنة فإن أرضه تنافي أرض السخل. ولكن قد أقسم الله به في كتابه، لكثرة ماله وفوائده. والصحيح: أن القسم به هو التبر المعروف.

وهو حار وفي رطوبته ويؤسسه قولان. وأجوده الأبيض الناصع القشر. يجعلو رمل الكلبي والمثانة، ويؤمن من لشموم وهو أغذا من جميع الفواكه، وينفع خشونة الحلق والصدر وقصة الرئة، ويعسل الكبد والطحال، وينقي الحلق البلغم من المعدة، ويعذر البدن عداً جيداً. إلا أنه يولد القمل. إذا أكثر منه جداً

ويابس. ينفذ وينفع العصب، وهو مع الجوز واللوز محمودة. قال حاليوس: «إذا أكل مع الحور والسذاب قبل أخذ السم القاتل مع وحفظ من الضر»

حرف الثاء

ثريد:

الثريد وإن كان مركباً فإنه مركب من خير ولحم، فالخير أفضل الأقوات، واللحم سيد الإدام فإذا اجتماعاً لم يكن بعدهما عية.

وتنازع الناس. أيهما أفضل؟ والصواب أن الحاجة إلى الخير أكثر وأعم. واللحم أحل وأفضل؛ وهو أشبه بجوهر سدن من كل ما عداه، وهو طعام أهل الجنة، وقد قال تعالى لمن طلب القل ولقضاء والقوم والعدس والنصل «أتستبدلون الذي هو أدنى بالذي هو خير» ١٢٤ وكثير من السلف. على أن القوم هو الحطة، وعلى هذا. فالآية نص على أن اللحم خير من الحطة. والله سبحانه أعلم.

ثوم:

هو قريب من البصل، وفي الحديث «من أكلهما فليُجمَعهما طبعاً». وأهدي إليه طعام فيه ثوم، فأرسل به إلى أبي أيوب الأنصاري، فقال: «يا رسول الله، تكرهه وترسل به إليّ!» فقال: «إني أناجي من لا تناجي»

وبعد: فهو حار يابس في الرائحة، يسحق إسحاً قوياً، ويجفف تحفيفاً بالغاً ناعماً للمترودين ولمن مزاجه ينعمي، ولمن أشرف على الوقوع في المالح وهو مجفف للمسي، مفتوح للتدد، محلل للريح العليظة، هاصم للطعام، قاطع للمعش، مطلق للطير، مُدِرٌّ للبول يقوم في لسع الهوام وجميع الأورام الباردة، مقام الثرياق. وإذا دُق وعمل به صماد عسى بهش الحيات، أو في لسع العقارب نفعها، وجذب السموم منها، ويسحق اسود، ويريد في حرارته، ويقطع البلغم، ويحلل النخ، ويصفي الحلق، ويحفظ صحة أكثر الأبدان، ويسفع من تعب المياه والسعال المزمن ويؤكل بيناً ومطبوخاً ومشوياً، ويسفع من وجع الصدر من البرد، ويخرج العلق من الحلق، وإذا دُق مع العسل والملح والعسل، ثم وضع على الضرس المتأكل - فنته وأسقطه، وعلى الضرس الوجع، سكر وجعه، وإن دُق منه مقدار درهمين، وأخذ مع ماء لعسل أخرج البلغم والدود، وإذا طلي بالعسل على البهق: نفع.

ومن مصاره: أنه يصدع ويصر السماع والعيبس، ويضعف البصر والباه، ويعطش، ويهيج الصغراء، ويجفف رائحة الفم، ويذهب رائحته - أن يمصغ عليه ورق الشذاب.

حرف الجيم

جبن

في السنن عن عبد الله بن عمر أتى النبي (ص) بجبنة، في ثؤك، فدعا بسكي، وسقى وقطع. رواه أبو داود وأكذه الصحابة رضي الله عنهم بالشام والعراق.

والرطْبُ غيرُ المملوح. جيدٌ للمعدة، هَيِّنُ السلوك في الأعضاء؛ يزيد في اللحم، ويلين البطن تلييناً معتدلاً، والمملوح أقلُّ عذاءً من الرطْب؛ وهو رديءٌ للمعدة، مؤدٍ للأمعاء، والعتيق يعقل البطن، وكذا المشوي وينفع القروح، ويمنع الإسهال.

وهو بارد رطب. فإن استعمل مشوياً كد أصلح لمزاجه، فإن النار تُصلحه وتعذله وتلطّف جوهره، وتطيب طعمه ورائحته، والعتيق المالح حار يابس، وشبهه يُصلحه أيضاً. ستطيب جوهره، وكسر حرّاقته، لما تحذره النار منه. من الأجراء الحارة اليابسة المناسبة لها، والمملّح مه يهرل، ويولد حصاة الكلى والمثانة، وهو رديءٌ للمعدة، وحلّطه بالملطعات أردأ سبب تنعيمها له إلى المعدة.

حرف-الحاء

خبة السوداء:

ثبت في الصحيحين - من حديث أبي سلمة، عن أبي هريرة رضي الله عنه - أن رسول الله (ص)، قال «عليكم بهذه الحبة السوداء، فإن فيها شفاء من كل داء، إلا السام. والسام: الموت».

(الحبة السوداء هي: الشوبيز، في لغة الفرس، وهي الكمون الأسود، وتسمى: الكمون الهندي). وحكى الهروي: أنها الحبة الخضراء، ثمرة البطم، وهو وهم والصواب: أنها الشونيز.

وهي كثيرة المسافع جداً. وقوله. «شفاء من كل داء» مثل قوله تعالى. «تدمر كل شيء بأمر ربها» كل شيء يقبل لتدمير؛ ونظائره. وهي نافعة من جميع الأمراض الباردة، وتدخل في الأمراض الحارة اليابسة بالعرض، فتوصل قوى الأدوية الباردة الرطبة إليها، بسرعة تنفيذها. إذا أخذ يسيرها.

حَلْبَةُ:

يذكر عن السبي (ص) أنه عاد سعد بن أبي وقاص - رضي الله عنه - بمكة، فقال: ادعوا له طبيباً، فدُعِيَ الحارث بن كلدة، فنظر إليه فقال: ليس عليه بأس، فاتخذوا له قَرِيفَةً - وهي - الحدة مع تمر عجوة رطبة يطبخان فيخساهما - ففعل ذلك فبرأ.

وقوة الحلبة من الحرارة في الدرجة الثانية، ومن اليثوسة في الأولى

وإذا طبخت بالماء ليث الحلق والصدر والبطن، وتُسَكَّن السعال والحشوة والرئو وحُسر النفس، وتريد في الماء، وهي جيدة للريح والبلغم واليواسير، مُخَدِّرة الكَيْمُوسَاتِ العَرْتَكِيَّةِ في الأمعاء، وتحلل اللعَمَ اللزجَ من الصدر، وتنفع من الدَثَائِلَاتِ وأمراض الرئة، وتستعمل لهذه الأذواء في الأحشاء، مع السُمر والفانيد

وإذا شربت مع ورن خمسة دراهم قُوَّةٌ أدركت الحيض، وإذا طُحنت وغُسل بها الشعرُ: جُعِدَتْهُ وأدهت الحزاز.

ودقيقها إذا خُلط بالنظرون ولحل، وصمد به: حلل ورم الطحال، وقد تجلس المرأة في الماء الذي طُحنت فيه الحدة، فتستع به من وجع الرجم العارض من ورم فيه، وإذا صمد به الأورم الصلبة القليلة الحرارة بععتها وحللتها، وإذا شرب ماؤها نفع من المعص العارض من الرياح، وأزلق الأمعاء.

وإذا أكلت مطبوخة بالتمر أو العسل أو التبر، على الريق، حللت البلغم اللزج على الريق. حللت اللعَمَ اللزجَ العارض في الصدر والمعدة، ونفعت من السعال المتطاوُل منه.

وهي نافعة من الحصر، مطبوخة لسطن وإذا وُصِعت على الفُفْر المتشنج: أصلحته. ودعنها ينفع إذا خُلط بالشمع من الشَّقَق العارض من البرد، ومساعدتها أضعاف ما ذكرنا.

ويذكر عن القاسم بن عبد الرحمن، أنه قال، قال رسول الله (ص)
«استشفوا بالحُلَّة». وقال بعض الأطباء، لو علم الناس مافعها، لاشتروها بوزنها
ذهبا.

حرف الخاء

خُبْرٌ.

ثبت في الصحيح، عن النبي (ص)، أنه قال «تكون الأرض يوم القيامة
خُبْرَةً واحدة، يتكفونها الحَبَارُ بيده نُزْلاً لأهل الجنة».

وروى أبو داود في من حديث ابن عباس رضي الله عنهما قال كان أحب
الطعام إلى رسول الله (ص) الثريد من الخُبْر، والثريد من العجيس.

وروى أبو داود في سننه أيضاً من حديث ابن عمر رضي الله عنه قال قال
رسول الله (ص) «وددت أن عندي حمرة بيضاء، من نُرَّة سمراء فُلْتُقُه بسم
ولس فقام رجل من القوم، فاتحده فحاء به فقال: «هي أي شيء كان هذا
السمن» فقال: في عَكَّة ضُب. فقال: «ارفعه».

خُلٌّ

روى مسلم في صحيحه عن حابر بن عبد الله رضي الله عنهما «أن
رسول الله (ص) سأل أهله الإدام، فقالوا: ما عندنا إلا حلٌّ، فدعاه، وجعل
يأكل ويقول: نعم الإدام الخُلُّ نعم الإدام الحلُّ». وفي سنن ابن ماجه عن أم
سعيد رضي الله عنها، عن النبي (ص)، «نعم الإدام الحلُّ، اللهم: بارك في
الحل، ولم يقتَرِ بيتٌ فيه الحلُّ».

الحل مركب من الحرارة والبرودة، وهي أغلب عليه. وهو يابس في
الثالثة، قويٌ، التجميف، يمنع من انصاف لمواد، ويلطف الطبيعة.

وخُلُّ الخمر. ينع المعدة الملتئمة، ويقمع الصمراء، ويدفع صرر الأدوية
القتاله، ويحلل اللبن والدم. إذا جمد في الجوف، وينفع الطحال، ويدفع

المعدة، ويُعَقِّل البطن، ويقطع العطش، ويمسح الورم يريد أن يحدث، ويُعِين على الهضم، ويضاد النعَم، ويلطف الأعديّة العليقة، ويُوقِّد الدم.

وإذا شرب بالملح: نفع من أكل القُصْر القَتال، وإذا احتسبي: قطع العلق المتعلق بأصل الحنك، وإذا تُمَضِّض به مسحاً نفع من وجع الأسنان، وقوى اللثة.

وهو نافع للذّاحس. إذا طلي به، ولسملة، والأورام الحارة، وحرق النار، وهو مُشْتَدُّ للأكل، مطيب للمعدة، صالح للشباب، وفي الصيف لسكان البلاد الحارة.

حرف الدال

دُهْنٌ

ومن مَنافعُه أن يحلوا الأسنان ويكسبها بهجةً، ويُفَيِّها من الصدأ ومن مسح به وجهه ورأسه؛ لم يُصبه حصية ولا شقاق، وإذا دهن به خفّوه ومدّأكبره وما والاها. نفع من برد الكلبيّين وتقطير البول

حرف الذال

ذُرِّيْرَة:

ثبت في الصحيحين عن عائشة رضي الله عنها، قالت: «طُيبت رسول الله (ص) بيدي بذُرِّيْرَة، في حجة الوداع، لحله وإحرامه».

حرف الراء

رُطْبٌ:

قال الله تعالى لمريم: ﴿وهزي إليك جذع النخلة تساقط عليك رطبا جنيا فكلّي واشربي وقري﴾ (مريم: ٢٥، ٢٦).

وفي الصحيحين، عن عبد الله بن جعفر، قال «رأيت رسول الله (ص) يأكل القثاء بالرطب». وفي مسن أبي داود، عن أنس، قال: «كان رسول الله (ص) يُعطِرُ على رطبات قبل أن يُصَلِّيَ، فإن لم تكن رطبات، فتمرات، فإن لم تكن تمرات، خسا حنويات من ماء».

طَبْعُ الرُّطْبِ الْمِيَاهُ: حار رطب بقوِّي المعدة الباردة ويوافقها، ويزيد في الماء، ويُخَصِّبُ البدن، ويوافق أصحاب الأمزجة الباردة، ويُعَدُّو عِذَاءً كَثِيراً.

وهو من أعظم العاكهة موافقة لأهل المدينة وغيرها من البلاد التي هو فاكهتهم فيها وأنفعها للبدن. وإن كان من لم يعتدّه يُسرّع التعفُّن في جسده، ويثولد عنه دم ليس بمحمود، ويحدث في إكثاره منه صداع وسوداء، ويؤذي أسنانه، وإصلاحه بالسُّكَنْجِين ونحوه.

وفي فطر النبي (ص) من الصوم، عليه أو على التمر أو الماء، تديير لطيف جداً، فإن الصوم يُخلِّي المعدة عن الغذاء. فلا تجد الكبد فيها ما تحده وترسله إلى القوى والأعضاء، والحلو أسرع شيء وصولاً إلى الكبد، وأحبه إليها ولا سيما إن كان رطباً فيشتد قولها له، فتستع به هي والقوى. فإن لم يكن فالتمر: لحلاوته وتغذيته. فإن لم يكن فعنوت الماء. تطمئئ لهيب المعدة وحرارة الصوم، فتنته بعده للطعام، وتأخذه شهوة

رُمان

قال تعالى: ﴿فِيهِمَا فَاكِهَةٌ وَفِي الرُّمَّانِ وَرْمَانٌ﴾.

ويذكر عن ابن عباس موقوفاً ومردوعاً «ما من رمان، من رمايكم هذا، إلا وهو مُلَقَّحٌ بحبه من رمان الجنة». والموقوف أشبه، وذكر حرث وغيره، عن علي، أنه قال، «كلوا الرمان شحمه فإنه دغ المعدة».

حلوا الرمان حار رطب، جيد للمعدة، مقو لها بما فيه. من قبض لطيف، نافع للحلق والصدر والرئة، جيد للسعال، وماؤه ملين للبطن، يُعَدُّو البدين غذاءً

فاضلاً يسيراً، سريع التحلل لرقته ولطافته، ويؤد حرارة يسيرة في المعدة وريحاً، ولذلك يُعين على الباه، ولا يصلح للمخمومين، وله خاصية عجيبة: إذا أكل بالخبز بمنعه من الفساد في المعدة.

وحامضه بارد يابس، قابض لطيف، ينفع المعدة الملتهبة، ويُدبر البول أكثر من غيره: من الرمان، ويسكن الصفراء، ويقطع الإسهال، ويمنع القيء، ويلطف الفضول، ويطفىء حرارة الكبد، ويقوي الأعضاء، نافع من الخفقان الصفراوي، والآلام العارضة للقلب وقم المعدة. ويقوي المعدة؛ ويدفع الفضول عنها، ويطفىء الحرّة الصفراء والدم.

وإذا استخرج ماؤه بشحمه، وطُخ بيسير من العسل حتى يصير كالمرهم، واكتحل به. قطع الصفرة من العين، وبقيها من الرطوبات العليظة، وإذا طُح على اللثة نفع من الأكلة العارضة لها، وإن استخرج ماؤها بشحمها: أطلق النظر، وأخذت الرطوبات الغفّة الحرّة، ونفع من حميات العبد المتطاولة.

وأما الرومان المرّ، فتوسط طبعاً وفعلًا بين الوعس، وهذا أميل إلى لطافة الحامض قليلاً، وحث الرمان مع العسل طلاءً للداحس والقروح الحبيثة، وأقماغه للجراحات، قالوا. ومن اشلع ثلاثة من جُثث الرمان في كل سنة، أمن الرمّد سنةً كلّها.

زَيْحَانُ:

قال تعالى: ﴿وَأَمَّا إِنْ كَانَ مِنَ الْمُقَرَّبِينَ فَرَوْحٌ وَرَيْحَانٌ وَجَنَاتُ نَعِيمٍ﴾ وقال تعالى: ﴿وَالْحَبُّ ذُو الْعَصْفِ وَالرَّيْحَانُ﴾.

وفي صحيح مسلم - عن النبي (ص) - من غوص عليه زَيْحَانٌ فلا يردّه. فإنه خفيف المحمل، طيّب الرائحة.

وفي سنن ابن ماجه من حديث أسماء رضي الله عنه، عن النبي (ص) أنه قال: «الْأَمْشَمَرُ لِلْجَنَّةِ؛ فَإِنَّ الْجَنَّةَ لَا حَطَرُ لَهَا. هِيَ وَرَبُّ الْكَعْبَةِ: نُورٌ يَتَلَالَا، وَزَيْحَانَةٌ تَهْتَرُ، وَقَصْرٌ مَشِيدٌ، وَبَهْرٌ مُطَرَّدٌ، وَنَمْرَةٌ نَصِيحَةٌ، وَزَوْجَةٌ حَسَاءٌ جَمِيلَةٌ، وَخُلِّلٌ كَثِيرَةٌ، وَمَقَامٌ فِي أَبَدٍ فِي دَارٍ سَلِيمَةٍ، وَفَاكِهِةٌ وَخُصْرَةٌ، وَخَبْرَةٌ وَنِعْمَةٌ، فِي

مَحَلَّةٌ عَالِيَةٌ بِهَيْئَةٍ، قَالُوا: نَعَمْ يَا رَسُولَ اللَّهِ، نَحْنُ الْمَشْتَرُونَ لَهَا، قَالَ: قُولُوا: إِنْ شَاءَ اللَّهُ، فَقَالَ الْقَوْمُ: إِنْ شَاءَ اللَّهُ.

الريحان: كل ست طيب الريح، فكلُّ أهل بلد يحصونه بشيء من ذلك فأهل العرب يحصونه بالأس، وهو ندي يعرفه العرب، من الريحان. وأهل العراق والشام يخصونه بالحبق.

حرف الزاي

زَيْبٌ:

رُوي فيه حديثان لا يصحان، (أحدهما) «يعم الطعام الرّيث يدهت الثّيب، ويثدّ العصب، ويظمي الغصب، ويصمي اللون، ويصيت الكهة» وهذا أيضاً لا يصح فيه شيء عن رسول الله (ص).

ومعد فأحود الزيب ما كثر حسمه، ومن شحمه ولحمه، ورق قشره، وترع عجمه، وصغر خبه، وجزم الزيب حار رطب في الأولى، وحه مارد يابس، وهو كالغيب المتخذ منه الحلو مه حار والحامض قانض بارد، والأبيض أشد قبصاً من غيره، وإذا أكل لحمه وفق قصة الرئة، ونفع من السعال ووجع الكلى والمثانة، ويقوي، ويلين الطن.

والحلو اللحم أكثر عداً من العصب، وأقلُّ عداً من التين اليابس، وله قوة منصجة هاضمة، قابضة محللة باعندال. وهو بالحملة. يقوي المعدة والكبد والطحال، نافع من وجع الحلق والصدر ولرئة والكلى والمثانة.

وأعدله أن يؤكل نعيم حه، وهو بعدّي عداً صالحاً، ولا يمدد كما يفعل التمر وإذا أكل منه بعجيه. كان أكثر نفعاً للمعدة والكبد والطحال وإذا لُصق لحمه على الأظافر المتحركة أسرع قسئها، والحلو منه وما لا يحلم له نافع لأصحاب الرطوبات والبلغم، وهو يخصب الكبد وينعمها بحاصيته.

وفيه نفع للحفظ، قال الرُّهْرِيُّ: «من أحت أن يحفظ الحديث، فليأكل الزيت». وكان المنصور يذكر عن حده عبد الله بن عباس عجمه داء، ولحمه دواء»

زُنجبيل.

قال تعالى: ﴿ويسقون فيها كأساً كان مزاجها زنجبيلاً﴾.

وذكر أبو نُعَيْم في كتاب الطب السوي من حديث أبي سعيد الخدري رضي الله عنه قال: «أهدى ملك الروم إلى رسول الله (ص) جرّة زُنجبيل، فأطعم كل إنسان قطعة، وأطعمني قطعة».

الزنجبيل حار في الثابتة، رطب في الأولى، مسخّر، معبر على هضم الطعام، ملبس للسطر تلييناً معتدلاً، نافع من سُدد الكبد العارضة عن الرّد والرطوبة، ومن طلّمة الصر الحادثة عن الرطوبة أكلاً واكتحالاً، معبر على الجماع، وهو محلّل للرباح العليظة الحادثة في الأمعاء والمعدة.

وبالجملة فهو صالح للكبد والمعدة الباردتين المزاج، وإذا أخذ منه مع السكر ورث درهمين بالماء الحار، أسهل فصولاً لرجة لعابية، ويصح في المعجونات التي تحلّل البلغم وتذيبه.

والمرّي منه حار باس، يهيج الجماع، ويريد المني، وسخّن المعدة والكبد، ويُعين على الاستمرار، ويشفّ ليلعم العالب على البدن، ويريد في الحفظ، ويوافق برّد الكبد والمعدة. يُريد بئنها الحادثة عن أكل الفاكهة، ويطبّب الثكّة، ويُدفع به صرر الأظعمة العليظة الباردة.

زَيْتُ:

قال تعالى: ﴿يوقد من شجرة مباركة زيتونة لا شرقية ولا غربية يكاد زيتها يضيء ولو لم تمسسه نار﴾.

وفي الترمذي وابن ماجة - من حديث أبي هريرة رضي الله عنه، عن النبي (ص) قال: «كنوا الزيت وادهنوا به» فإنه من شجرة مباركة، والله تعالى

وابن ماجه أيضاً، عن عبد الله بن عمر رضي الله عنهما، قال: قال رسول الله (ص): «اتَّبِعُوا بِالرَّيِّبِ وَأَذْهِبُوا بِهِ، فَإِنَّهُ مِنْ شَجَرَةِ مَبَارَكَةٍ»

الزيت حار رطب في الأولى، وعَلِيط من قال: يابس، والريث بحسب زيتونه، فالمعتَصِر من التَّصْيِج أَعْدَلُهُ وَأَجْوَدُهُ، ومن الْفَيْج فيه برودةٌ وَيُبُوسَةٌ، ومن الزيتون الأحمر متوسطُ بني الرَيْثَيْنِ، ومن الأسود يَسْحَنُ وَيَرْطَبُ باعْتِدَالاً، وينفع من السُّمُومِ، وَيُطْلَقُ الْمَطْنُ، ويحرق الدود، والعَيْقُ منه أشدُّ تَسْحِيناً وتحليلاً، وما استُخْرِجَ منه بالماء فهو أقلُّ حرارةً والطف، وأبلغ في النفع، وجميعُ أصنافه مَلِينَةٌ للبشرة، وتطَيُّ الشَّيْب.

وماء الزيتون المالح يمسح من تَفْط حرق النار، وَيَشُدُّ اللَّثَّةَ، وورقه ينفع من الحُمرة والسَّحْلَة والقُرُوح الوَسْحَة والشَّرى، ويمسح العرق، ومُسافحه أصعاف ما ذكرناه.

حرف السين

سَفَرَجَلٌ:

السفرجل بارد يابس، ويختلف في ذلك باختلاف طعمه. وكلُّه بارد قابض، جيد للمعدة. والحلو منه أقلُّ برداً وَيُسَّأ، وَأَمِيلُ إِلَى الْإِعْتِدَالِ، والحامضُ أشدُّ قَبْضاً وَيُسَّأ ويبرداً، وكله يسكن العطش والقيء، وَيَذِرُ الْبَوْلَ، وَيَعْقِلُ الطَّعْمَ، وينفع من قُرْحَةِ الْأَمْعَاءِ، وَيَقْطِ الدَّمَّ، وَلَهْيَصَةِ، وينفع من الغَثْيَانِ، ويمنع من تصاعُدِ الْأَبْخَرَةِ إِذَا اسْتَعْمَلَ بَعْدَ الطَّعْمِ، وَخُرَاقَةُ أَعْصَاهُ وورقه المعمولة، كالتوتياء في فعله.

وهو قبل الطعم يقض، وبعد يَلْسُ لَطْع، ويسرع بانحدار الثقل، والإكثار منه مبصر بالعصب، مولدٌ لِلْقَوْلَجِ، وَيُطْعِمُ الْيَرَّةَ الصَّغِيرَةَ المتولدة في المعدة. وإن شوي: كان أقلُّ لخشونته وأخفُّ، وإذا قوَّر وسطه، ونزع حبّه، وجعل فيه العسل، وطَيَّ جرمه بالعجين، وأودع لرماد الحار نفعاً نفعاً حساً. وأجود ما أكل مشوياً أو مطبوخاً بالعسل، وحمُّه ينفع من خشونة الحلق،

وقصبة الرئة، وكثير من الأمراض، ودُهمه يمسح العرق ويقوي المعدة، والمرئى منه تقوي المعدة والكبد، وتشد القلب، وتنطيب النفس.

ومعنى «تَجْمُ العُزَاد». ثريحه وقيل تمتحه وتوسعه، من «جَمَام الماء» وهو: اتساعه وكثرته. و«الطخاء» للقلب مثل الغيم على السماء، قال أبو عبيد «الطخاء. ثَقُلَ وَغِشَاء: تقول: ما في السماء طخاء، أي: سحاب وظلمة». سِلَق.

السلق حار يابس في الأولى، وقيل. رطب فيها، وقيل: مركب منهما، وفيه برودة ملطفة، وتحليل وتعتيخ، وفي الأسود منه قس، ونفع من داء الثعلب، والكلف، الحزاز والثآليل، إذا طلي بمائه، ويقتل القمل، ويطلى به الثوباء مع العسل، ويمنع سدد الكبد. والطحال

وأسوده يعقر البطن ولا سيمع مع العذس، وهما رديشان، والأبيض يلبس مع العذس ويحقن بمائه للإسهال، وينفع من القولنج مع المرئى والثوابل، وهو قليل العداء، رديء الكنموس، يحرق الدم، ويصدحه الخل والحزذل، والإكثار منه يولد القبض والنمخ.

سَمَك:

السماك البحري فاصل محمود لطيف، والطري منه بارد رطب، عسر الانهضام، يولد بلعماً كثيراً، إلا البحري وما جرى مجراه فإنه يولد خلطاً محموداً، وهو يخلص البدن، ويريد في المني ويصلح الأمراح الحارة.

وأما المالح فأحوده ما كان قرب العهد بالتملح، وهو حار يابس، وكلما تقدم عهده ازداد حره ويسه، والسلور منه كثير اللروجة، ويسمى الجري، واليهود لا تأكله. وإذا أكل طرياً كان مليناً للبطن، وإذا ملح وعق وأكل: صمى قصبة الرئة، وعود الصوت، وإذا ذق ووصع من حارح أخرج السلى والفضول من عمق البدن، من طريق أن له قوة جاذبة.

وماء ملح الجري المالح إذا جلس فيه من كانت به قرحة الأمعاء، في ابتداء العلة وافقه بجدته المواد إلى ظاهر البدن، وإذا احتقن به، أبرأ من عرق الساس.

وأجود ما في السمك: ما قُرب من مؤخرها، والطري السمين منه يخصب البدن لحمه وودكه.

في الصحيحين من حديث جابر بن عبد الله رضي الله عنه قال: بعثنا النبي (ص) في ثلثمائة راكب، وأميرنا أبو عبيدة بن الجراح رضي الله عنه، فأثينا الساحل، فأصابنا جوع شديد حتى أكلنا لحنط، فألقى لنا البحر حوتاً يقال لها عَبر. فأكلنا منه نصف شهر واشتدنا بؤدكه، حتى ثابت أجسامنا، فأخذ أبو عبيدة ضلعاً من أضلاعه، وحمل رجلاً على غيره، ونصه فمرّ تحتَه.

صَفْنُ

روى محمد بن جرير الطبري بإسناده من حديث صهيب، برفعه «عليكم بالبان البقر فإنها شعاء، وسمها دوء، ولحومها داء» رواه عن أحمد بن الحسن الترمذي، حدثنا محمد بن موسى السائي، حدثنا دَفَاع بن دَعْفَل السدوسي، عن عبد الحميد بن صبيح بن صهيب، عن أبيه، عن جده، ولا يثبت ما في هذا الإسناد.

والسمن حار رطب في الأولى، وفيه حلاء يسير، ولطافة، وتغذية للأورام الحادثة من الأبدان الناعمة، وهو أقوى من الرُيد في الإيصاح والتليين. وذكر جالينوس: أنه أبرأ الأورام الحادثة في الأدن، وفي الأرسة وإذا ذلك به موضع الأسان. ثبت سريعاً.

وإذا خلط مع عسل ولَوْر مرّ جلا ما في الصدور والسرّة، والكيموسات العبيطة اللرجة، إلا أنه صار بالمعدة سيئاً إذا كان مراح صاحبها بلعماً.

وأما سم البقر والمعر، فإنه إذا شرب مع عسل نفع من شرب السم القاتل، ومن لدغ الحيات والعقارب، وفي كتاب ابن السني، عن علي بن أبي طالب رضي الله عنه، قال: لم يششف الناس شيء أفضل من السم.

حرف الشين

شَعِيرٌ:

روى ابن ماجه - من حديث عائشة قالت كان رسول الله (ص) إذا أخذ أحداً من أهله الوَغَلَكَ أمر بالخشاء من الشَّعِيرِ فضع؛ ثم أمرهم فحَسَنُوا منه، ثم يقول: إنه ليرتو فؤادَ الحرين، ويسرو عن فؤادِ السَّقِيمِ. كما تسرو إحداكن الوسخ بالماء عن وجهها. ومعنى يرتوه يشده ويقويه ويسرو يكشف ويزيل.

وقد تقدم أن هذا هو ماء الشعير لمعلي، وهو أكثر عداة من سويقه، وهو نافع للسعال وخشونة الحلق، صريح لقنح حدة العصول، مُدِيرٌ للبول، جلاء لما في المعدة، قاطع للمعش، مُطْفِئٌ للحرارة ومنه قوة يحلو بها وينطف ويحلل.

وصفته. أن يؤخذ من الشعير الجيد المروض مقداراً، ومن الماء الصافي العذب خمسة أمثاله، ويُلقى في قدر نظيف، ويطبخ نار معتدلة إلى أن يبقى منه خمسه، ويُصفى ويُستعمل منه مقدار الحاجة مُحَلَّلاً.

حرف الصاد

صَبْرٌ:

الصبر نصف الإيمان فإنه ماهية مركبة من صبرٍ وشكرٍ. كما قال بعض السلف: الإيمان نصفان. نصفٌ صبرٌ، ونصفٌ شكرٌ، قال تعالى ﴿إِنْ فِي ذَلِكَ لَآيَاتٍ لِّكُلِّ صَبَّارٍ شَكُورٍ﴾

والصبرُ من الإيمان، بمرلة الرأس من الجسد، وهو ثلاثة أنواع صبرٌ على فرائض الله، فلا يضيّعها، وصبر عن محارمه، فلا يرتكبها، وصبر على أقصته وأقداره، فلا يتسخطها، ومن استكمل هذه المراتب الثلاث استكمل الصبر ولده الدنيا والآخرة وبعيمهما، والفوزُ والفقْرُ فيهما فلا يصلُ إليه أحدٌ إلا على جنس الصبر، كما لا يصل أحدٌ إلى الجنة إلا على الصراط، قال عمر بن الخطاب رضي الله عنه: خيرُ عيشٍ أدركناه بالصبر.

حرف العين

عجوة:

في الصحيحين من حديث سعد بن أبي وقاص رضي الله عنه، عن النبي (ص) أنه قال: «مَنْ تَصَبَّحَ بِسَبْعِ نَعْرَاتٍ عَجْوَةً، لَمْ يَصْرْهُ ذَلِكَ الْيَوْمَ سَمٌ وَلَا سَحَرٌ».

وفي سنن التَّسَائِيّ وابن ماجه - من حديث جابر وأبي سعيد رضي الله عنهما، عن النبي (ص) - «العجوة من الجنة، وهي شفاء من السم، والكَمَاءُ من النَّعْر، وماؤها شفاء للعين».

وقد قيل إن هذا في عجوة المدينة وهي أحد أصناف التمر بها، ومن أنفع تمر الحجار على الإطلاق، وهو صنف كرم مدرز، مثير للجسم والقوة، من ألين التمر وأطيبه وألذّه.

وقد تقدم ذكرُ التمر وطعمه ومنافعه في حرف التاء، والكلام على دفع العجوة للسم والسحر فلا حاجة لإعادته.

عَدَسٌ:

قد ورد فيه أحاديث كلها باطنة على رسول الله (ص)، لم يقل منها شيئاً، كحديث «إِنَّهُ قَدْ سُ فِيهِ سَبْعُونَ سَبْأً»، وحديث «إِنَّهُ يُرْقِي الْقَلْبَ وَيُعْرِزُ الدُّمْعَةَ، وَإِنَّهُ مَأْكُولُ الصَّالِحِينَ».

وهو قرين الثوم والبصل في الذكر، وطعمه طبع المؤث بارد يابس، وفيه قوتان متضادتان؛ (إحدهما) يعمق الطبيعة (والأخرى) يُطْلِقُهَا، وقشره حار يابس في الثالثة، جَرِيفٌ مَطْلُوعٌ لِلنَّطَرِ، وترياقه في فشره، ولهذا كان ضحاحه أجمع من مطحونه، وأحف على المعدة، وأقل ضرراً، فإن لُتِه بَطِيءٌ الْهَضْمِ لَبْرُودَتِهِ وَيَبُوسَتِهِ.

وهو مولد للسوداء، ويصر بالعاليحولياً صرراً بَيَّناً، ويصر بالأعصاب والبصر.

وهو غليظ الدم، وينبغي أن يتجنب أصحاب السوداء، وإكثارهم منه يولد لهم أدواء رديئة: كالوسواس، والجذام، وحمى الربيع، ويقلل ضرره السلق والأسفاناخ، وإكثار الذهب، وأردأ ما أكل بالمكسود، ولتجنب خلط الحلاوة به فإنه يورث شدة كبدية، وإدمانه يظلم البصر لشدة تحفيفه، ويعسر البول، ويوجب الأورام الباردة، والرياح الغليظة، وأجوده: الأبيض السمين السريع النضاج.

وأما ما يظه الجاهل: أنه كان سباط الخليل الذي يقدمه لأضيافه، فكذب معتري، وإنما حكى الله عنه الضيافة بالشورى، وهو: العجل الحنيد.

فَسَلْ:

قد تقدم ذكر منافعه.

قال ابن جرير: قال الزهرى: **أَعْلَيْكُمْ بِالْعَسَلِ**، فإنه جيد للحفظ، وأجوده أصماء وأبيض، وألينة حقة، وأصدق حلاوة وما يؤخذ من الجبال والشجر، له فضل على ما يؤخذ من الخلابة لأنه يحسب مريض بخله.

حَبَّ:

في القيلانيات من حديث عبيد بن يسار، عن ابن عباس رضي الله عنهما قال: «رأيت رسول الله (ص) يأكل العنب خرطاً».

قال أبو جعفر القليلي: «لا أصل لهذا الحديث»، قلت: وفيه داود بن عبد الجبار أبو سليم الكوفي، قال يحيى بن معين كان يكذب.

ويذكر عن رسول الله (ص) أنه كان يحب العنب والبطيخ.

وقد ذكر الله سبحانه العنب في ستة مواضع من كتاب في جملة نعمه التي أنعم بها على عباده، في هذه الدار، وفي الجنة، وهو من أفضل الفواكه وأكثرها منافع، وهو يؤكل رطاً ويابساً، وأحضر ويابساً، وهو فاكهة مع الموائع، وقوت مع الأقوات، وأدم مع الإدام، ودواء مع الأدوية، وشراب مع الأشربة، وطبخه طبع الحبات: الحرارة والرطوبة، وجيده: الكبار ثلاثة، أحمد من المقطوف في

يومه فإنه مُبِخ مُطْلِق للبَطَر، والمعْتَقُ حتى يَصْمُرَ قَشْرُهُ، جيدٌ للغذاء، مفوُّ للبدن. وغداؤه كغذاء الثين والزبيب، وإذا أُلْفِيَ عَجَمُ العنب كان أكثر تلييناً للطبيعة، والإكثارُ منه مصدع للرأس ودفع مصروته بالرمان المُزَّ، ومنفعة العنب يُسهل الطمع، ويسمن ويعدو جيله عداة حسناً.

وهو أحد الفواكه الثلاث التي هي منوك الفواكه هو والرطب والتين
عَنْبَر:

وأما العنبُ الذي هو أحد أنواع الطيب، فهو من أحر أنواعه بعد المسك، وأخطأ من قدَّمه على المسك وجمعه سيد أنواع الطيب، وقد ثبت عن النبي (ص)، أنه قال في العنب «هو أطيب الطيب حتى إنه طيبُ الجنة، والكُثبانُ التي هي مقاعدُ الصديقين هناك من مسكٍ لا من عنبٍ»

والذي عرَّ هذا القائل أنه لا يذمُّه التعبُّر على طول الرمان، فهو كالذهب، وهذا لا يدل على أنه أفضل من المسك فإنه بهذه الخاصية الواحدة، لا يقاوم ما في المسك من الخواصِّ،

وبعد، فصوره كثيره، وألوانه محتمة، فمنه الأبيض والأشهب، والأحمر والأصفر، والأحضر والأرق، والأسود وذو الألوان، وأجوده الأشهب، ثم الأرق، ثم الأصفر، وأردؤه الأسود.

وقد اختلف الناس في عنصره، فعالت طائفة هو سات يَسْت في فعر البحر، فيبتلعه بعض دوابه، فإذا ثملت منه قذفته رجيعاً، فيقذوه البحر إلى ساحله.

وقيل: طُلُّ ينزل من السماء في حرائر البحر، فتلقيه الأمواج إلى الساحل، وقيل: روثُ دابة بحرية، تُشبه البقرة، وقيل: بل هو جُفاء من جُفاء البحر، أي، زَبْد.

وقال صاحب القانون «هو فيما بطن ينزع من عنب في البحر ولدي يقال. أنه زبد البحر، أو روثُ دابة بعيدة انتهى».

ومزاجه حار يابس. مقو للقلب والدماغ والحواس وأعضاء البدن، نافع من الفالج واللقوة، والأمراض اللفغمية، وأوجاع المعدة الساردة، والرياح الغليظة، ومن السدد: إذا شرب أو طلي به من حارج، وإذا تُحرق به، يصع من الرُكُم والصُداع، والشقيقة الباردة.

هُودُ:

العود الهندي نوعان أحدهما يستعمل في الأدوية، وهو الكُست ويقال له القُسط. الثاني يستعمل في الطيب ويقال له الألوّة

وقد روى مسلم في صحيحه عن ابن عمر رضي الله عنهما أنه كان يستجمرُ بالألوّة غير مطرأة وكافور بطرح معه، ويقول. هكذا كان يستحمر رسول الله (ص) وثبت عنه في صفة نعيم أهل الجنة «مجامرهم الألوّة»

و(المجامر) جمع (مُجَمَّر) اسمها يتجمّر به من عود وغيره وهو أنواع أجودها الهندي، ثم الصببي، ثم القماري، ثم المندلي، وأجوده الأسود والأررق الصُلب الرزين الدسم، وأقله حودة ما حف وطعا على الماء، ويقال إنه شجر يقطع ويدفن في الأرض سنة، فتأكل الأرض منه ما لا ينفع، ويبقى عود الطيب لا تعمل فيه الأرض شيئاً، وتنعمر منه قشرة وما لا طيب فيه

وهو حار يابس في الثالثة، يفتح السدد ويكسر الرياح، ويذهب بعصل الرطوبة ويقوي الأحشاء والقلب ويبرّحه، وينفع الدماغ، ويقوي الحواس، ويحبس البطن، وينفع من سلس البول الحادث عن برد المثانة.

قال ابن سنجون، العود أصواره كثيرة، يجمعها اسم الألوّة، ويستعمل من داخل وخارج، ويتجمّر به معرداً ومع هبّره، وفي حلط الكافور به عند التجمير معنى طبي، وهو إصلاح كل منهما بالآخر وفي التجمير مراعاة جوهر الهواء وإصلاحه، فإنه أحد الأشياء الستة الضرورية، التي في صلاحها إصلاح الأبدان.

حرف القاف

قَصْبُ السُّكَّرِ:

جاء في بعض ألقاظ السفة لصحيحة: في الحوص: «ماءٌ أحلى من السكر». ولا يعرف «السكر» في الحديث، إلا في هذا الموضع.

والسكر حادث لم يتكلم فيه متقدمو الأطباء ولا كانوا يعرفونه ولا يصفونه في الأشربة وإنما يعرفون العسل ويدخلونه في الأدوية

وقصْبُ السكر حار رطب: ينفع من السعال ويجلو الرطوبة والمثانة، وقصبة الرئة. وهو أشد تبييناً من السكر. وفيه معونة على القيء، ويُدبر البول، ويريد في الباء. قال عمار بن مسلم الصغار من مص قصب السكر بعد طعامه، لم يزل يومه أجمع في سرور انتهى. وهو يجمع من حشونة الصدر والحلق: إذا شوي ويولد رياحاً دفعها: بأن يُحَشَّرَ وَيُعَسَل بماء حار

والسكر حار رطب على الأصح وقبله: بارد، وأجوده الأبيض الشفاف الطبرزد. وغنيقه الطف من جديده. وإذا طُح ونُزعت رعوته سكن العطش والسعال. وهو يضر المعدة التي تتولد فيها الصفراء. لاستحالة إليها. ودفع صرره: ماء الليمون، أو النازثج، أو الرمان البقاء

وبعض الناس يعضده على العسل: بقله حرارته ولبه. وهذا تعامل منه على العسل: فإن منافع العسل أصناف منافع السكر، وقد جعله الله شفاء ودواء وإداماً وحلاوة، وأمن نفع السكر في منافع العسل. من تقوية المعدة، وتليين الطبع، وإحداث البصر، وجلاء طلمته، ودفع الخواثيق بالفرغرة به، وإبرائه من الفالج والمثوة، ومن جميع العلل الباردة التي تحدث في جميع البدن من الرطوبات، فيجذبها من قعر البدن ومن جميع البدن وحفظ صحته وتسحينه، والريادة في الباء، والتحليل والجلاء ومنح أفواه العروق، وتنقية الدم، وإحداث الدود، ومنع التخمر وغيره من العص: والأدم النافع، وموافقة من غلب عليه

البلغم، والمشايخ، وأهل الأمزجة الباردة؟! وبالجمله: فلا شيء أنفع منه للبدن وفي العلاج، وعجن الأدوية وحفظ قواها، وتقوية المعدة، إلى أضعاف هذه المنافع، فأين للسكر مثل هذه المنافع والخصائص، أو قرئت منها؟!
كُرَات.

فيه حديث لا يصح عن رسول الله (ص) - بل هو باطل موضوع - . «مَنْ أَكَلَ الْكُرَاتَ ثُمَّ نَامَ عَلَيْهِ نَامَ آمناً مِنْ رِيحِ الْبَوَاسِيرِ: واعتزله المَلِكُ - لنشر نَكْهَتِهِ - حتى يُصَحَّ»

وهو نوعان: نَبْطِيٌّ وشاميٌّ. فالنبطي هو البقل الذي يوضع على المائدة، والشامي: الذي له رؤوس. وهو حار يابس مصدع وإذا طُخَّ وأكل أو شرب ماؤه نفع من البواسير الساردة وإن سُحِقَ مرره، وعُجِنَ بقطران، وبُحِرَتْ به الأضراسُ التي فيها الدودُ - شَرَّها وأخرجها، ويسكن الوجع العارض فيها. وإذا دُخِنَتْ المقعدةُ بزره: جُعِيت البواسير. هذا كله في الكرات السطحي.

وفيه - مع ذلك - فساد الأسنان والنكهة ويصدع ويؤري أحلاماً رديئة، ويُعلم البصر، ويُسِّن النكهة. وفيه. إدرار للبول والطُمث، وتحريك للنساء. وهو بطني. الهضم.

كُرْفَس:

روي في حديث لا يصح عن رسول الله (ص)، أنه قال «مَنْ أَكَلَ ثُمَّ نَامَ عَلَيْهِ، نَامَ وَنَكْهَتُهُ طَيِّبَةً، وَنَامَ آمناً مِنْ وَجَعِ الْأَضْرَاسِ وَالْأَسْنَانِ».

وهذا باطل على رسول الله (ص) ولكن البستانيُّ منه يطيب النكهة جداً. وإذا علق أصله في الرقبة نفع من وجع الأسنان.

وهو حار يابس وقيل رطب معشع لسدد الكبد والطحال. وورقه وطباً ينفع المعدة والكبد البارد، ويُدِر البول ولطُمث، ويعت الحصاة وحبه أقوى في ذلك، ويُهَيِّجُ السَّاءَ وينفع من البَحْرِ قُلُ الرارِي: ويسبغي أن يُجْتَنَّبَ أَكْلُهُ: إذا خيف من لدغ العقارب.

كَزَمَ:

شجرة العيب، وهي الخَلَّةُ. ويكره تسميتها كرمًا، لما روى مسلم في صحيحه، عن النبي (ص)، أنه قال: «لا يقول أحدكم للعنب الكَزَمُ، الكَرَمُ». الرجل المسلم، وفي رواية: «إِنما الكرم» قلبُ المؤمن وفي أخرى: «لا تقولوا الكرم، وقولوا: العنبُ والخَبَلَةُ».

وفي هذا معنيان: (أحدهما) أن لعرب كانت تسمي شجرة العيب الكرمَ لكثرة مفاعها وحيرها فكره النبي (ص) تسميتها باسم يُهَيِّج النفوس على محبتها ومحبة ما يُحذ منها من المسكر، وهو أُمُّ الحنَّاث، فكره أن يسمَّى أصله بأحسن الأسماء وأجمعها للخير.

(والثاني). أنه من باب قوله: «ليس الشديد بالصرعة»، وليس المسكر بالطواف، أي أنكم تسمون شجرة العنب كرمًا لكثرة مفاعه، وقلب المؤمن أو الرجل المسلم أولى بهذا الاسم (منه: فون)، المؤمن حير كله ونفع فهو من باب التشبيه والتعريف لما في قلبه المؤمن من الخير والجلود، والإيمان والبر، والهدى والتقوى، والصفات التي يستحق بها هذا الاسم أكثر من استحقاق الحيلة له.

وبعد. ففوة الحيلة باردة يابسة، ورقها وعلائقها وعروشها مبردة هي أحر الدرجة الأولى. وإذا دقت وصمدت من الصداع. سكتته، ومن الأورام، الحارة، والتهاب المعدة.

وعصارة قصانه إذا شربت: سكنت القيء، وعقلت البطن، وكذلك. إذا مضعت قلوبها الرطبة، وعصارة ورقها تنفع من قروح الأمعاء، ونفت الدم وقيته، ووجع المعدة ودمعة شحره. الذي يحمل على القصان - كالصمغ إذا شربت أخرجت الحصاة، وإذا لُطخ بها أربأ ثُروب والخزب المتقرح وغيره وينبغي غسل العضو - قبل استعمالها - بالماء وتطرون. وإذا تمسح بها مع الزيت. حلقت الشعر.

ورمادُ فضبانه إذا تُصمد به مع الحل ودهن الورد والسُّداب نفع من الورم

العارض في الطحال. وقوة دهن رهرة لكرم قابضة شبيهة بقوة دهن الورد ومنافعها كثيرة قريبة من منافع النحلة.

كَمَاءُ

ثبت عن النبي (ص)، أنه قال: «الكَمَاءُ من المَنِّ، وماؤها شفاء للعير». أخرجاه في الصحيحين.

قال ابن الأعرابي: «الكَمَاءُ جمع واحدة «كَمْ»». وهذا خلاف قياس العربية. فإن ما بينه وبين واحد التاء، «أَواحد» منه بالتاء وإذا حدثت كان للجمع. وهل هو جمع أو اسم جمع؟ على قولين مشهورين قلوا: ولم يحرح عن هذا إلا حرفان: كَمَاءٌ وكَمْ، وَحَنَاءٌ وَخَبءٌ. وقال غير ابن الأعرابي: بل هي على القياس: الكَمَاءُ للواحد، والكَمْ للكثير. وقال غيرهما: «الكَمَاءُ تكون واحداً وجمعاً».



حرف اللام

اللحم

قال الله تعالى: «وَأَمْدَدْنَاهُمْ بِغَاكِهِ وَلَحْمٍ مِّمَّا يَشْتَهُونَ» وقال: «ولحم طير مما يشتهون». وفي سنن ابن ماجة - من حديث أبي الدرداء، عن رسول الله (ص) - «سبَدُ طعام أهل الدنيا وأهل الجنة اللحم».

من حديث بُرَيْدَةَ يرفعه «خير الإدام في الدنيا والآخرة: اللحم»

و(الثريد): الخبز واللحم. قال الشاعر:

إِذَا الْخُبْزُ تَأَدَّمَهُ بِلَحْمٍ قَدَاكَ - أَمَانَةٌ اللَّهِ - الثَّرِيدُ

وقال الزهري: أكل اللحم يزيد مسعين قوة. وقال محمد بن واسع: اللحم يزيد في البصر، ويروى عن علي بن أبي طالب رضي الله عنه: «كلوا اللحم فإنه يصفّي اللون، ويخيمص البصر، ويحسن الخلق». وقال نافع: كان ابن عمر، إذا كان رمصاً لم يفتّه اللحم، وإذا ساهر لم يفتّه اللحم.

وأما حديث عائشة رضي الله عنها - الذي رواه أبو داود مرفوعاً -: «لا تقطعوا اللحم بالسكين» فإنه من صنع الأحاجم، وإنهشوه نهشاً؛ فإنه أفتأ وأمرأ؛ فرده الإمام أحمد وصح عنه (ص) - من قطعه بالسكين - في حديثين. وقد تقدم.

والدحم أجناس يختلف باختلاف أصوله وطبائعه وذكر حكم كل جنس وطبعه، ومنفعته ومضرته.

(لحم الضأن) حار في الثابتة، رطب في الأولى. حيدته الحولي. يولد الدم المحمود المقوي لمن جاد هضمه يصلح لأصحاب الأمزجة الباردة والمعتدلة، ولأهل الرياضات الشاقة، في المواسم والفصول الباردة نافع لأصحاب المرأة السوداء. يقوي الدهن والحفظ. ولحم الهرم والعجيف رديء، وكذلك لحم النماح.

وأجوده: لحم الذكر الأسود منه فإنه أخف وألذ وأنع. والخصي أنعم وأجود. والأحمر من الحيوان السمين أخف وأجود عذاء والجدع من المفتر أقل تعذية، ويطعم في المعدة.

وأفضل اللحم: عائده بالعظم والأبيض أخف وأجود من الأيسر، والمقدم أفضل من المؤخر. وكان أحب الشاة إلى رسول الله (ص) مقدمها وكل ما علا منه - سوى الرأس - وكان أخف وأجود مما سفل. وأعطى الفرزدق رجلاً يشتري له لحماً، وقال له: حد المقدم، وإياك والرأس والبطن فإن الداء فيهما.

ولحم العنق جيد لذيق، سريع الهضم خفيف. ولحم الذراع أخف اللحم وألذ وألطفه وأبعده من الأذى، وأسرع الهضماً. وفي الصحيحين أنه كان يعجب رسول الله (ص).

ولحم الظهر كثير العداء، يولد دماً محموداً وفي سنن ابن ماجة مرفوعاً. «أطيب اللحم: لحم الظهر».

(لحم المَغز): قليل الحرارة يابس. وَخَلَطُهُ المتولد منه ليس بفاضل، وليس بجيد الهضم، ولا محمود الغذاء، ولحم التيس: رديء مطلقاً، شديد اليبس، عسر الانهضام، مولد للخلط السوداءي.

قال الجاحظ: قال لي فاضل من الأطباء يا أبا عثمان: إياك ولحم المَغز فإنه يُورث الغم، ويحرك السوداء، ويورث النسيان، ويُفسد الدم. وهو - والله - يُخَبِّل الأولاد.

وقال بعض الأطباء إنما المذموم منه. المُسِرُّ ولا سيما للمُسْتِئِن. ولا رداة فيه لمن اعتاده. وجالينوس جعل الحولي منه، من الأعذية المعتدلة المعدلة للكينموس المحمود. وإنائه أضع من ذكره. وقد روى النسائي في سننه - عن النبي (ص) -: «أحببنا إلى الماعر، وأميطوا عنها الأذى فإنها من دواب الجنة. وفي ثبوت هذا الحديث نظر».

وحكم الأطباء عليه بالمصرة: حكم جزئي، ليس بكلي عام وهو بحسب المعدة الضعيفة، والأمركة الضعيفة التي لم تعتد واعتادت المأكولات اللطيفة وهؤلاء أهل الرفاهية من أهل المدن. وهم القليلون من الناس

(لحم البَقَر): قريب إلى الاعتدل، خاصة ما دام رصيعاً ولم يكن قريبت العهد بالولادة، وهو أسرع هضماً، لما فيه من قوة اللبن، ملين للطبع، موافق لأكثر الناس في أكثر الأحوال. وهو ألطف من لحم الجمل والدم المتولد عنه معتدل.

(لحم البَقَر): بارد يابس، عسر الانهضام، بطيء الانحدار؛ يؤلد دماً سوداويّاً، لا يصلح إلا لأهل الكد والتعب الشديد. ويورث إدمانه الأمراض السوداء كالسَّهَق والجَزْب، ولَقُوب والجذام، وداء الفيل والسَّرَطَان، والوَسْواس، وحمى الرُّبْع، وكثير من الأورام. وهذا لمن لم يعتدّه، أو لم يدفع ضرره بالقلقل والثوم والدار صبي والرجيل وسحوه. وذكره أقل برودة، وأنشاه أقل يساً.

ولحم المعجل - ولا سيما السمين -: من أعدل الأغذية وأطيبها، وألذها وأحدها. وهو حار رطب. وإذا انهضم: عدي غذاء قوياً.

(لحم القَرَس): ثبت في الصحيح، عن أسماء رضي الله عنها، قالت «نَحَرْنَا مَرَساً فَأَكَلْنَاهُ عَلَى عَهْدِ رَسُولِ اللَّهِ (ص)» وثبت عنه (ص) «أَنَّهُ أُذِنَ فِي لَحُومِ الْخَيْلِ، وَنَهِيَ عَنِ لَحُومِ نَحْمَرٍ» أخرجاه في الصحيحين

ولا يشت عنه حديث المقدم من معد يكرب رضي الله عنه. «أَنَّهُ نَهَى عَنْهُ». قاله أبو داود وغيره من أهل الحديث. واقتراه بالمال والحمير في القرآن. لا يدل على أن حكم لحمه حكم لحومها بوجه من الوجوه؛ كما لا يدل على أن حكمها في السهم في العيمة حكم القَرَس. والله سبحانه يَقُولُ في الذكر بين المتماثلات تارة، وبين المختلفات، وبين المتصادات. وليس في قوله «لَتَرْكَبُوها»؛ ما يمنع من أكلها. كما ليس فيه ما يمنع من غير الركوب. من وجوه الانتفاع. وإنما نُصِرَ على أجل مافعها، وهو الركوب والحديثان في حلها صحيحان، لا معارض لهما.

وبعد فليحتمل حار باس، عَلِيٌّ كَسُودَاوِيٍّ، مصر لا يصلح للأندلس اللطيفة

(لحم الجمل). إنه أحد الفروق بين اليهود وأهل الإسلام وقد علم بالاضطرار من دين الإسلام حله وصالحا أكله رسول الله (ص) وأصحابه خضرًا وسفرًا.

ولحم الفصيل منه من ألد اللحوم وأطيبها، وأقواها عذاء وهو لم يعتاده، بمنزلة لحم الصان لا يصرفهم لبنة، ولا يؤلّد لهم داء وإنما دمه بعض الأطباء بالنسبة إلى أهل الرفاهية من أهل الحصر الذين لم يعتادوه فإنه فيه حرارة ويبسًا. وتوليدًا للسوداء. وهو عسر لا بهصام

وفيه قوة غير محمود؛ لأجلها أمر النبي (ص)، بالوضوء من أكله، في حديثين صحيحين. لا معارض لهما ولا يصح تأويلهما بغسل اليد. لأنه خلاف المعهود من الوضوء في كلامه (ص)، لتعريقه بينه وبين لحم الغنم. فخير بين الوضوء وتركه منها، وحتم الوضوء من لحوم الإبل. ولو حُمِلَ الوضوء على غسل اليد فقط، لحُمِلَ على ذلك قوله: «من مس فرجه فليتوضأ».

(وأيضاً). فإن أكلها قد لا يباشر أكلها بيده بأن يوضع في فمه. فإن كان وضوءه غسل يده، فهو: عث، وحمل لكلام لشارع على غير معهوده وعرفه!!.

وقد يصح معارضة به حديث «كان آخر الأمر من رسول الله (ص)، ترك الوضوء مما مست النار»؛ لعدة أوجه:

(أحدها) أن هذا عام، ولأمر بالوضوء منها خاص.

(الثاني) أن الجهة مختلفة؛ ولأمر بالوضوء منها جهة كونها لحم إبل، سواء كان نيئاً، أو مطبوخاً، أو قديداً ولا تأثير للنار في الوضوء. وأما ترك الوضوء مما مست النار، ففيه بيان أن من النار ليس بسبب للوضوء، فأين أحدهما من الآخر؟ هذا فيه إثبات سبب الوضوء، وهو كونه لحم إبل وهذا فيه معنى لسبب الوضوء، وهو كونه ممسوس النار فلا تعارض بينهما بوجه

(الثالث) أن هذا ليس فيه حكاية لفظ عام من صاحب الشرع وإنما هو إخبار عن واقعة فعل في أمرين: «أحدهما بتقديم على الآخر، كما جاء ذلك متيناً في نفس الحديث أنهم قرئوا إلى النبي (ص) لحماً، فأكل ثم حصرت الصلاة، فتوضأ وصلى. ثم قرئوا إليه فأكل، ثم صلى ولم يتوضأ، فكان آخر الأمرين منه ترك الوضوء مما مست النار. هكذا جاء الحديث، فاختصره الراوي لمكان الاستدلال. فأين في هذا ما يصلح لسح لأمر بالوضوء منه؟ حتى لو كان لفظاً عاماً متأخراً مفادياً. لم يصلح لسح، ووجب تقديم الحاصل عليه وهذا في غاية الظهور!!.

(لحم الضب) - لحم حار يابس، يقوي شهوة الجماع

(لحم الغزال) - العرأل أصلح للصيد، وأحمد له لحماً. وهو حار يابس وقيل: معتدل جداً. نافع للأبدان المعتمدة الصحيحة وجيئه: الخشيف.

(لحم الظبي) - حار يابس في لأوى، مجفف للبدن، صالح للأبدان

الرطبة.

قال صاحب القانون: وأفضل لحوم الوحش: لحم الظبي، مع ميله إلى السوداوية.

(لحم الأرنب). ثبت في الصحيحين، عن أنس بن مالك، قال أنقجنا أرنباً، فسقوا في طلبها، فأخذوها. فبعث أبو طلحة بوركها إلى رسول الله (ص)، فقبله.

لحم الأرنب معتدل إلى الحرارة واليبوسة، وأطيبها وركها. وأحمد لحمها: ما أكل مشويّاً. وهو يعقل الطير، ويذر البول، ويفتت الحصى وأكل رؤوسها ينفع من الرعشة.

(لحم حمار الوحش). ثبت في الصحيحين - من حديث أبي قتادة رضي الله عنه - أنهم كانوا مع رسول الله (ص) في بعض غزوة، وأنه صاد حمار وحشي، فأمرهم النبي (ص) بأكله وكانوا مخبرين، ولم يكن أبو قتادة مخبراً.

وفي سنن ابن ماجه، عن جابر قال: أكلنا من حيز الحبل وخمر الوحش

ولحمه حار يابس، كثير التعديّة، مولد دماً غليظاً سوداوياً إلا أن شحمه نافع - مع دهن القسط - لوجع الصّرس، والريح العليظة المرحية للكلى، وشحمه للكلّف طلاء. وبالحملة: لحوم الوحش كلها تولّد دماً غليظاً سوداوياً وأحمد: الغزال؛ وبعدة الأرث.

(لحوم الأجنة) عبر محمودة لاحتقان الدم فيها. وليست بحرام قوله (ص): «ذكاة الجنين: ذكاة أمه».

ومنع أهل العراق من أكله، إلا أن يدركه حيّاً فيدكيه. وأولوا الحديث على أن المراد به أن ذكاته كذكاة أمه. قالوا فهو حجة على التحريم

وهذا فاسد: فإن أول الحديث أنهم سألوا رسول الله (ص)، فقالوا: يا رسول الله، ندبح الشاة فنجد في بطنها جنيناً، أمأكله؟ فقال: «كلوه إن شئتم، فإن ذكاته ذكاة أمه».

(وأيضاً): فالقياس يقتضي جلّه؛ فإنه ما دام حَمَلًا، فهو جزء من أجزاء الأم. فذكاؤها ذكاة لجميع أجزائها. وهذا هو الذي أشار إليه صاحب الشرع، يقول: «ذكاؤه ذكاة أمه»؛ كما يكون ذكاؤها ذكاة سائر أجزائها. فلو لم تأت السنة الصريحة بأكله، لكان القياس يقتضي جلّه. وبالله التوفيق.

(لحم القديد): في السنن - من حديث بلال رضي الله عنه - قال: ذبحت لرسول الله (ص) شاة. ونحن مسافرون؟ فقال «أصلح لحمها، فلم أر أظلمه من إلى المدينة»

القديد أنفع من المكسود، ويقوّي الأبدان، ويحدث حكمة. ودفع ضرره: بالأبازير الباردة الرطبة. ويصلح الأمزجة الحارة، والمكسود حار يابس مجفّف، جيده من السمين الرطب، يضر بالقولنج ودفع مضرته طمعه باللسن والدهن. ويصلح للمزاج الحار الرطب.



مرکز تحقیقات کتابخانه و اسناد ملی

طب الإمام علي (ع)



مرکز تحقیقات کتابخانه و اسناد ملی

الإمام علي بن أبي طالب:

اجتمع للإمام علي من الصفات واندكاه والشجاعة والعلم ما لم يتهياً لغيره من الرجال، فأبوه عظيم قريش وجده عبد المطلب أمير مكة، ينتمي إلى أطيب الأعراف، إلى بني هاشم، وقد وضعهم الجاحظ بقوله:

«ملح الأرض، وزينة الدنيا، وحلى العالم والسمام الأضخم، والكاهل الأعظم... ومعدن الفهم، وسوع العلم...»

كان عليه السلام زاهداً في الدنيا.

في هذا الفصل بحث في الأطعمة والأشربة والمسائل الصحية التي وردت في أحاديث الإمام علي، لما فيها من فائدة وقيمة عدائية وعلاج ودواء، وقد تكلم الإمام في مختلف الشؤون الطبية بشكل واسع وشامل، بعية حفظ الصحة وتجنب المضرات والاعتدال عن الأمراض، مستلهماً ذلك من يتبع الوحي كما جاء على لسان النبي محمد:

«أنا مدينة العلم وعلي بابها، أما مدينة الحكمة وعلي بابها، فمن أراد فليأتها من بابها».

لقد اهتم الإمام علي بتوجيه المسلمين نحو البحث عن معرفة أسباب العلل كي يسهل مداواة العلة.

بين أيدينا ثروة طبية جيدة، أتحصا بها الإمام وكم يسعدنا العودة إلى تلك الثروة الطبية ودراستها دراسة علمية، كي يكون الاستعانة قدر الإمكان عن الأدوية الكيماوية.

من أقوال الإمام علي:

- يا ابن آدم لا تحمل هم يومك لدي لم يأتك على يومك الذي قد أتاك، فإنه إن يك من عمرك يأت الله فيه برزقك.

- امش بدائك ما مشى بك. (أي ما دام الداء سهل الاحتمال، يمكنك معه العمل في شؤونك فاعمل، فإن أعياك فاسترح له).

- من أراد المقاء ولا لقاء، فبحمف الرداء ويساكر العداء، وليقل مجامعة النساء

- قال لولده الحسن

ألا أعلمك أربع كلمات نستعي بها عن الطب!

فقال الحسن: بلى يا أمير المؤمنين.

«لا تحلس على الطعام إلا وأنت جائع، ولا تقم إلا وأنت تشتهه، حود المضغ، وإذا نمت فاعرض نفسك على الحلاء، وإذا استعملت هذا استعيت عن الطبيب».

- إن زيارة المريض ثواب، روي عن الإمام علي ما يلي:

«إن للمسلم على أخيه المسلم من المعروف، يُسلم عليه إذا لقيه، ويعوده إذا مرض، وشهده إذا مات الحر».

وفي نفس السياق روي عن الرسول أنه قال:

«من زار أخاً في الله أو عاد مريضاً، ناد مساد في السماء طبت وطاب ممشاك».

- توقفوا السرد في أوله، وتلقوه في آخره، فإنه يعمل في الأبدان كعمله في الأشجار، أوله يُحرق وآخره يورق.

• في الطعام قال:

- المعدة بيت الداء، والحمية رأس لدواء، وعود كل بدن ما اعتاد

- اجتنب الدواء ما احتمل بدت الداء، فإذا لم يحتمل الداء فالدواء.
- ليس من دواء إلا ويهيج داءاً، وليس شيء في المدن أنفع من إمساك البدن إلا عما يحتاج إليه.
- لا صحة مع النهم.
- صحة الأجسام من أهنأ الأقسام.
- خدمة الجسد إعطاؤه ما يستدعيه من الملاذ والشهوات والمقتنيات، وفي ذلك هلاك النفس.
- من أكل الطعام على السقاء، وأجد طعام تمصعاً، وترك الطعام وهو يشتهي، ولم يحبس الغائط إذا أتاه، لم يمرض إلا مرض الموت.
- قل من أكثر من الطعام فسد جسمه.
- قل من أكثر من فصول الطعام إلا نرمته الأسقام.
- قللة الغداء أكرم للنفس وأدوم للصحة.
- من قل طعامه قلت آلامه.
- من عرس في نفسه محبة أروع الطعام، اجتنى ثمر فؤاد الأسقام.
- أقلل طعاماً تقلل سقاماً.
- من أراد أن لا يصره طعاماً فلا يأكل حتى يحوع، وإذا أكل فليقل. بسم الله وبالله وليجيد المصغ، وليكف عن لطعم وهو يشتهي، وليدعه وهو يحتاج إليه

* عن الإمام روي من وصية النبي له:

يا علي اثنتا عشرة خصصة ينبغي للرجل المسلم أن يتعلمها في العائدة أربع منها مريضة، وأربع منها سعة، وأربع منها آداب المريضة: معرفة ما يأكل، التسعية، لشكر، الرضا

السنة. الجلوس على الرجل اليسرى، الأكل بثلاث أصابع، أن يأكل ما يليه

الآداب: تصغير اللقمة، المصع الجيد، قلة النظر في وجه النائم، غسل اليدين.

* الإسراف في الطعام

- إياك والبطنة، فمن لزمها كثرت أسقامه، وفُتت أحلامه.

- إياكم والبطنة، فإنها مقاة للقلب، مكسلة عن الصلاة، معسدة للجسد.

- البطنة تمنع الفطنة.

- الشبع يفسد الورع.

- إدمان الشبع يورث أنواع الإلجام

- إذا أراد الله سبحانه صلاح عبده، ألهمه قلة الكلام، وقلة الطعام، وقلة المنام

- قلة الأكل من العفاف وكثرته من الإسراف

- قلة الأكل أكرم للنفس وأدوم للصحة

- كم من أكلة منعت أكالات.

- كثرة الأكل من الشر، والشر من العيوب

- كثرة الأكل والنوم يفسدان النفس، ويجلطان المصرة.

- لا تجتمع الصحة والنهم.

- كن كالنحلة إذا أكلت، أكلت طيباً، وإذا وضعت وضعت طيباً، وإذا

وقعت على عودٍ لم تكسره.

- من قل أكله صفى فكره

- من اقتصر في أكله كثرت صحته وصلحت فكرته.

- من كانت همته ما يدخل بطنه، كبت قيمه ما يخرج منه.

• في الجوع قال الإمام علي :

- الجوع خير من دُلْ الخضوع .
- التجويع أنفع الدواء ، الشح يكثر الأدواء .
- تأذّب بالجوع وتأذّب بالقصور .
- نعم الآدام الجوع .
- نعم عون الورع التجويع .
- نعم العون على أمر النفس وكسر عاداتها التجوع .

• في الداء الدواء :

- ربّ دواء جلب داء .
- ربّ داءٍ إنقلب دواء .
- ربّما كان الدواء داء .
- ربّما كان الداء شفاء .
- من كثرت أدواؤه لم يعرف شفاؤه .
- من لم يحتمل مرارة الدواء ، دام ألمه .
- لا دواء لمشعوف بدائه .
- لا شفاء لمن كنتم طيبه داء .
- عجبتُ لمن عرف دواء دائه فلا يطبّه ، وإن وجده لم يتداو به .
- لكل حي داء .
- لكل علة دواء .



مرکز تحقیقات کتابخانه و اسناد ملی

الإستشفاء بالقرآن

- الإيمان بالله
- في القرآن شفاء ووقاية
- الصلاة لتجنب الأمراض
- الدعاء
- الرقي، العوذ، الاستغفار
- اغذية فيها وقاية وشفاء

• إن الاعتماد على الله والتمسك بكتابه والاتجاه إلى الآيات الكريمة دعاء ونسيحاً
لنفسها وللمسلمين راحة وشفاء



مرکز تحقیقات کتابخانه و اسناد ملی

الإيمان بالله (تكررت لفظة الإيمان في القرآن ٨١١ مرة)

يأكل الإنسان ويملا معدته بالغذاء واشرباً، الغذاء الجاف وغير الجاف، الصلب والسائل، الخضار واللحوم، العذبة والحلو، والحبوب والبقول، والجسم لا يدري ولا يحس بها.

في المعدة أحماض تذيب اللحوم ويقتب أنواع الغذاء الذي يدخلها، فلماذا لا يذيب جدار المعدة وأغشيتها؟

نعلم أن الدم ينطلق من القلب إلى كافة أجزاء الجسم حاملاً المواد الغذائية إلى كافة الخلايا، ويعود منها حاملاً ما قد يكون فيها من فساد، وبذلك يوجد في الجسم دم نقي ودم فاسد، فلا يحتلظ هذا بذاك، ولا يتغير مسار كل مما هو مقرر له.

كيف؟

لا يعلم الإنسان، ولن يعلم، ولكن الله وحده يعلم، لأنه الخالق.

ينظر الإنسان بعينه إلى كل شيء، وسرعان ما تنتقل صورة الأشياء المرئية إلى نقطة ما في الدماغ، وسرعة رؤية ومهما بعدت الأشياء (الشمس، القمر، النجوم، ...) وخلال جرم من الثانية ندرك ما شاهد، إنه أمر رهيب، لا يعلمه الإنسان، ولكن الله يعلمه، فهو الخالق له والأمر به.

ليس هذا فقط، بل تحتفظ الذاكرة، بشكل الصورة وبلونها وحجمها، وبالأسماء التسعة لها، فإذا أراد الإنسان أن يتذكر رسماً، أو شكلاً أو اسماً أو غير ذلك... فكر قليلاً أو أطال التفكير أكثر، فإذا بالمطلوب يتداعى له، ويصل إليه. إن في دماغ الإنسان نقطة ما، هي محور للذكريات، محزن لمئات الألوف من المعلومات التي يحصل عليها الإنسان في حياته بداية من اسمه. تحزن كلها في الدماغ.

إِنَّ الْإِنْسَانَ لَا يَعْلَمُ، وَلَكِنَّ اللَّهَ يَعْلَمُ!

ينام الإنسان، لا يعلم لماذا ينام! ولا كيف!

لقد أثبت العلم الحديث أن ساعات النوم تتغير بتغير مراحل حياة الإنسان المختلفة، ومن يُحرم من النوم يصاب بالأرق والإرهاق ومتاعب جسدية، وربما بآلام أخرى جسدية قد تؤدي إلى موته.

من العجيب أن يتشاءب الإنسان، ولا يعلم لماذا يحصل ذلك؟ قيل بأن التثاؤب من علامات التعب، وقبل بأنها من دلائل الإرهاق، أو أنها دعوة للنوم، وقد يصاب إنسان بتعب وإرهاق ولا يتعب، وقد يهضم إنسان من النوم العميق، يفصح حيوية ونشاطاً، ثم يتعب ويتكرر ذلك معه؟

وهل التثاؤب هو حاجة الإنسان إلى الهواء (الأوكسجين)؟ ونقول بأن بعض الناس قد يتعرضون للاحتراق ولا يتشاءمون! والأعجب من ذلك أن الإنسان قد يتشاءب إذا ما رأى أحداً هيره يتشاءب، لا يعلم الإنسان سر ذلك!

ولكن الله يعلم.

وعوداً إلى البدء، فإذا كان الإنسان لا يعلم كيف خلقا فإنه لا يعلم كيف يموت، ولا أين ومتى، لا يعلم حقيقة بدء الحياة ونهايتها إلا الله. فكم من إنسان قضى فترة كبيرة من حياته يُعاني مرضاً أو آلاماً حتى كاد يحنصر، فموت طبيبه أثناء فترة العلاج ويُسمى المريض، وكم من عجوز عاش بصحة مع انحناء ظهره، وببعض شعوره، وارتعاش أظفره، ووهن عظامه، وثقل لسانه، وقلة كلامه، وضعف حركته، وإنعدام ذاكرته، ويشهد موت أسائه أو أحمادٍ وجيران، ويمتد بالعجز العمر. وقد شهد أن مريضاً يطول مرضه، وآخر يموت فجأة وبلا سبب - صحيح الجسم وقويه -.

وصدق كلام ربا العظيم، إذ يقول:

﴿وَمَا تَذَكَّرُ نَفْسٌ مَّاذَا تَكُونُ عَدُوًّا لِّنَفْسٍ بِأَيِّ أَرْضٍ تَمُوتُ إِنَّ اللَّهَ عَلِيمٌ

خَبِيرٌ﴾ [سورة لقمان، الآية ٢٤].

يمرض الإنسان، لا يعلم لماذا وكيف؟

ثم يشفى من مرضه، ولا يدري كيف شفي، ولا لماذا؟

لقد برّر العلماء أنّ المرض هو نتيجة إصابة الجسم بجرثومة (وهي كائن حي) أو بميكروب (وهي حلية خلية)، ولكن لماذا تصيب المعص ولا تصيب آخريين؟ ولماذا تصيب البعض ولا تسبب لهم مرضاً، بينما تُمرض آخريين وقد تُميتهم!

قد يمرض البعض نتيجة فيروس، يدخل الجسم ويحرق فيه، ويتكاثر ويسبب ما يُعرف بالمرض الفيروسي (الفيروس حُرء بروتيني صغير جداً، يتكاثر بالملايين إذا وَجَدَ بيئة صالحة له).

ليست كل الأمراض التي تصيب الإنسان هي نتيجة فيروس أو ميكروب أو جرثومة، بل إن أخطرها وأشدّها فتكاً ما يصيب الإنسان بلا سبب يعلمه، مثل

- السرطان على اختلاف أنواعه، فهو، بقسام غير منتظم يحدث في خلايا عضو في الجسم، أو في جهاز منه.

- الكوليسترول، وما يُحدثه من ترسبات على حدار الشرايين الدموية، وعن طريقها تحدث الجلطات أو الدبحة أو توقف القلب، إذا راد الكوليسترول في الدم يُسبب ما تقدّم ذكره، وإذا نقص يُسبب السرطان، من هنا نقول هل السرطان هو الذي يُسبب انخفاض الكوليسترول، فيحمي القلب من أمراضه، أم أنّ انخفاض الكوليسترول هو الذي يحمي القلب ولكنه يُسبب السرطان؟

الله وحده يعلم سرّ ذلك!

هناك إجماع لدى العلماء، على أنّ جسم الإنسان يعالج نفسه بنفسه، وإنّه من الأسرار معرفة ماذا يتم داخل الجسم، ومن عرائث الجسم، وجود جهاز إنذار يقود كريات الدم البيضاء المقاومة للأمراض.

إنّ ما يصفه الأطباء من علاج، إنّما محاولة منهم لزيادة عمل الجسم، ورفع قوته، إنّ الله وحده يعلم ما صَنَعَ وما خَفَى، ويعلم ما يهيد الجسم وما يضرّه، ﴿أَلَا يَعْلَمُ مَنْ خَلَقَ وَهُوَ اللَّطِيفُ الْخَبِيرُ﴾ [سورة الملك، الآية ١٤].

رُوي أن جماعة من الأعراب قدمت على نبي، فقالوا:

- يا رسول الله، أنتداوى؟ فقال:

- نعم يا عباد الله، تدواوا فإن الله عز وجل، لم يصع داء إلا وضع له

شفاء، غير داء واحد.

قالوا: ما هو؟

قال: الهرم

إن الإيمان بالله، هو سبيل الوقاية من الاضطرابات والقلق واليأس، وبالتالي فهو شفاء وعلاج للروح وللجسد، ولقد أكد الطب بأن علاقة متينة بين أمراض النفس وكافة الأمراض الحسدية، بل هي الأصل والسبب في أحداث العديد من الأمراض مثل فرحة المعدة وأمراض القلب والصداع وعسر الهضم وبعض أنواع الشلل، كما تسهل الإصابة بمرض السرطان. لقد أكد الدكتور الكسيس كاريل صاحب كتاب (الإنسان ذلك المجهول) «أن القلق والهموم تحدث تغيرات عضوية وأمراضاً حقيقية، وهي تضر بالبدن ضرراً كبيراً».

«وبالإيمان تطمئن القلوب».

﴿الَّذِينَ ءَامَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ﴾ [سورة الرعد، الآية ٢٨].

إن الإيمان بالله يُرل السكينة في النفس، وهذه السكينة هي علامة الإيمان بالله، وصدق الله في قوله:

﴿هُوَ الَّذِي أَنزَلَ السَّكِينَةَ فِي قُلُوبِ الْمُؤْمِنِينَ يَرُدُّونَ لَنَا مَعَ إِيَّاهُمْ وَلَقَدْ جُودُوا السَّمَوَاتِ وَالْأَرْضِ وَكَانَ اللَّهُ غَنِيًا حَكِيمًا﴾ [سورة الفتح، الآية ٤].

في القرآن شفاء ووقاية

من القرآن نتعلم الدواء ومنه نتعرف إلى سبل الوقاية من الأمراض، ومنه آيات للشفاء:

﴿وَيُرِلُّ مِنَ الْقُرْعَاءِ مَا هُوَ شِفَاءٌ وَرَحْمَةٌ لِّتَمُومِينَ﴾ [سورة الإسراء، الآية ٨٢].

إن مدلول الآية الكريمة واضح، ويعني السوء من المرض، وأي مرض، كما ورد مع الشفاء كلمة رحمه أي عود الله للإنسان والأخذ بيده وتيسير أمره.

إِنَّ الشِّفَاءَ بِالْقُرْآنِ هُوَ أَحَدُ أَسْرَارِ «قُرْآنٍ»، وَهِيَ تِلَاوَةُ آيَاتٍ، أَوْ قِرَاءَتُهَا عَلَى مَرِيضٍ، أَوْ مِنْ قَبْلِ الْمَرِيضِ نَفْسِهِ، تَأْثِيرٌ كَبِيرٌ عَلَى الْمَرِيضِ:

﴿لَوْ أَنَّا هُنَا أَلْقَيْنَاهُ عَلَىٰ فَجٍّ مِّنْ عَمَلٍ يُجَاهِدُونَكَ فِي الْأَرْضِ وَلَئِيْنِ الْآخِرَةُ خَيْرٌ لَّكَ إِنِ اتَّبَعْتَهُمْ﴾ [سورة الحشر، الآية ٢١].

في القرآن نصوص خاصة بالشعاع وواضحة الدلالة، مثل:

﴿أَنجِمْ وَعَرِّبْ قُلْ هُوَ إِلَهُكَ ءَاتُواْ هَذَاكَ وَتُفِكَ﴾ [سورة فصلت، الآية ٤٤].

﴿وَيَسِّرْهُ لَكَ فَتَمُومْ﴾.

﴿رُسُلًا لِّمَا فِي الصُّدُورِ﴾

﴿يِهِ شِعَاءَ لِلنَّاسِ﴾ .

﴿وَلَدَا مَرَضَتْ فَهُوَ أَشْفِي﴾.

﴿قُلْ هُوَ إِلَهِكَ إِلَهٌ وَاحِدٌ ۚ سُبْحَٰنَ مَا فِي يَدَيْهِ الْمَصَادِقُ ۖ﴾

من هذه الآيات وغيرها كثير، طمب المسلمون المؤمنون شعاءهم،
واطمأنت نفوسهم وتمسكوا بكتابهم.

من أحاديث الرسول حول التداوي ولشعاع نورد ما يلي:

«عليكم بالشفاء بين العسل والقرآن».

«حير الدواء القرآن».

جاء رجل إلى النبي ، فقال

- إني أشتكى صدري، فقال له النبي:

﴿إِذَا قِيلَ لَهُمُ اقْرَأُوا الْقُرْآنَ﴾، يقول الله تعالى ﴿وَشَفَعَهُ لِيَمَّا فِي الضُّرُورِ﴾.

إنَّ في القرآن كل الكافية، وفيه الشفاء كل الشفاء، والوقاية كل الوقاية، فيه شفاء من أمراض الصدور وعلل الأجساد،

فيه وقاية للمفس من الفلق والاضطراب والحمل والاكثاب، ووقاية الدهن والعقل من الارتباب والشك

فيه اطمئنان لنفس الفاريء المؤمن وارتياح، لا يصاهاها أكثر الأدوية فعالية في الصيدليات، إنَّ أقصى العلل وأشدَّ بعدات هي ما يُصيب نفس الإنسان، ليس الداء ما يؤلم الجسد فقط، إنما ما يُصيب نفس والروح لأشدَّ إيلاً وأصعب علاجاً، إنَّ في القرآن الكريم الملاد والوقاية والشفاء، فيه الأمل والرجاء، ومنه يهتدي إلى الدواء.

إنَّ سور الشفاء والاطمئنان هي

سورة الفاتحة

سورة الإخلاص

سورة قل هو الله أحد

سورة أبها الكافرون

المرآن، كتاب الله، كتاب حائق بكون اللا محدود وما فيه، فيه كلام الله سبحانه وتعالى، لا مجال للدخول في مناقشتها، وإجراء مجادلات حولها، كلام الله دستور حياة كاملة وتعاليم لمن آمن وعرف الله بعقله وقلبه، ﴿قُلْ هُوَ إِلَهُكَ﴾ [سورة بصلت، آية ٤٤].

القرآن ملاد المؤمن، فيه الوقاية والشفاء والأمل والرجاء، لقد خلق الله الإنسان، وهو سبحانه أعلم بما خلق وما يعيده ويصره، وشاء الله أن لا يترك الإنسان شأنه.

ولذلك، أرسل كتاباً جامعاً كل شيء، فيه أحكام وشرائع، وبطام حياة بكل نواحيها، يحفظ حياة المؤمن وبه يحور بعد الممات، وكانت تعاليم الله للإنسان، تتواصل عبر الأنبياء والرسل وأسر، مرسنة، وكان القرآن آخر رسائل الله إلى بني آدم

إِنَّ مَنْ يَلْتَزِمُ بِمَا أَمَرَ اللَّهُ، يحقق السعادة والهناء في حياته، وينحسر عنه الداء واللعاء، وليس الدواء ما يتسوله المريض بيده، إنما دواء النفس والروح هي الأولى والأجدر بالعلاج.

إِنَّ نصوص القرآن تحسم الموضوع:

﴿يَتَأْتِيهَا النَّاسُ قَدْ جَاءَتْكُمْ مَوْعِدُكُمْ يَسْتَخْفُونَ لَكُمْ فِي الصُّبُورِ وَهُمْ يَكِيدُونَ وَيَكِيدُونَ﴾ [سورة يونس، الآية ٥٧].

يهديت الله عز آيات إلى بعض ما هو عليه، ويدلنا إلى ما يمكن أن نستوعبه وما نستطيع معرفته بالتدبر والتفكر والتأمل، وذلك قدر استطاعتنا.

نسطر إلى قدرة الله الخالق سبحانه وتعالى، في أسط الأمور التي تصادفها كل يوم، وهي، هل صادف أن نطابق اشكر بين مرتدين من الشر على كثرة عددهم على وجه الأرض، كذلك نحيرنا العدم بما هو أعرب من ذلك، هو اختلاف بصمات أصابع إسان عن غيره، كما تختلف بصمة كل إصبع عن بقية الأصابع، رغم صغر مساحة البصمة، إذ أصبحت إليها عدد بصمات السابقين واللاحقين، يصح العدد رهيباً والأمر عريباً

وحقيقة أخرى نعرفها عن قدرة الحائق في شؤون خلقه، وهي اختلاف رنة الصوت بين بني البشر، وقد نعرف الآخر من خلال رنة صوته المعير والذي لا يشاركه فيها غيره.

إِنَّ اللَّهَ وحده يعلم كيف ذلك والحكمة من ذلك، لأنه الحائق والمبدع يدعونا الله أن ندعاً إلى كتابه، ونتمسك به، ويدعو إليه، وليكن لجوءنا إلى القرآن هو اللجوء لله، والوقوف بابه، بأن يهدينا ويشفي قلوبنا ونفوسنا، فالقرآن وقاية وشفاء، إِنَّ كُلَّ مَا فِي الْقُرْآنِ هُوَ لَخَيْرُ الْإِنْسَانِ، وذلك امتثالاً لما أمر به ونهى عنه.

الصلاة

إِنَّ الصلاة التي أمرنا بها الله خمس مرات في اليوم، ليست مجرد ترديد لبعض العبارات والصيغ، إنما هي تسام روحي، يستغرق فيه المصلي في تأمل الخالق، يقدّم نفسه إلى الله، ويستمس بالقول.

عندما يقف المسلم مصلياً، يشعر أنه قريب من الله، وأن الله معه، يسمعه ويحدثه ويواجهه ويستعين به، إن الصلاة تنظف طهارة الحسد ونظافته، وفي ذلك وقاية للإنسان من الأمراض وتنشيط للدورة الدموية

يتوجه المصلي إلى ربه بحفلة وقته ولسانه، يذكر الله ويأمل أن يستجاب له، يدعو بإخلاص.

يقول بعض الأطباء، إن سوراً يقذف في قلوبهم أحياناً عند فحص مريض... فيرون به، وإن إلهاماً يلقي في عقولهم فيوحى لهم بما يعالجون. وفي ذلك قيل بأن الشيخ الرئيس اس ميبا، قال إذا استعصت عليه مسألة، توجه إلى المسجد فصلى وتلا القرآن، وكان عادة يبدأ فحص المريض بقوله باسم الله.

تُصمى الصلاة على الإنسان استعادة والطمأنينة، ولقد أثبت العلم حديثاً، أن الإنسان إذا فقد الطمأنينة في معيشتة واستعادته من أيامه، حصل عنده القلق والاضطراب، وما ذلك سوى مرض يصيب الجسم بل سائر الأعضاء بالأذى.

ماذا يُسبب القلق والاضطراب وعدم الاستمرار بالإنسان؟

يسبب ارتفاع في ضغط الدم، يؤدي المعدة، يرفع نسبة السكر في الدم.

الصلاة، تبعد الإنسان عن معاصد الدنيا، وتُهي عن الإثم، تُبْرِ القلب، تُفرج النفس، تُجلب الرزق وتدفع الظلم وتنصر المظلوم، تقمع الشهوات، تحفظ النعمة، وتُزِل الرحمة

الصلاة تصل الإنسان بالله، والنعم بذكره بالوقوف بين يديه.

الدعاء

لقد أمرنا الله بالدعاء، وكرّر الدعوة إلى ذلك، رحمةً منه بعباده، لأنه سبحانه وتعالى (رحمن رحيم) وسميع مدّعاء ومجيب حكيم، أي أن الله يرحم عبده المؤمن ويسمع دعاءه ويستجيب دعوته، ويقرّر النصر القرآني صراحةً

ويوضح نام، أن الدعاء إنما هو عبادة ﴿وَإِذَا سَأَلَكَ عِبَادِي عَنِّي فَإِنِّي قَرِيبٌ
لِّجَبِّ دَعْوَةِ الدَّاعِ إِذَا دَعَانِ فَلْيَسْتَجِيبُوا لِي وَلْيُؤْمِنُوا بِي لَعَلَّهُمْ يَرْشُدُونَ﴾ [سورة البقرة،
الآية ١٨٦].

ولكن، هل كل دعاء يُستجاب؟ وهل كل من دعا ربه، تقبل الله منه؟ إن الدعاء عبادة، ولا بدّ للإنسان وهو يدعو ربه (أي يتعبّد إلى ربه) أن يكون في حالة نعمة، فلا ديس بلا عقيدة، ولا ديس بلا عبادة، والعبادة هي في الصلاة والركاة والصوم وحج بيت الله الحرام، فمسا وفيها الدعاء، لمن أحلص في دينه، وفي عبادته وفي عقيدته، وعلى المتعبّد أن يقطّع داخله، من كل حرام، ويظهر جسده من كل ديس أو سوء، وأن يعد الله كأنه يراه، فإن الله يراه.

لقد أمرنا القرآن بالدعاء، علماً - تصرعاً - وحميةً، والدعاء محافة عذاب الله وطمعاً برحمته وعفوه. (وفي ذلك جاءت الآية ٥٥ و ٥٦ من سورة الأعراف) ﴿ادْعُوا رَبَّكُمْ تَضَرُّعًا وَخُفْيَةً إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الْمُتَكِبِينَ﴾ ﴿وَلَا تُفْسِدُوا فِي الْأَرْضِ بَعْدَ إِصْلَاحِهَا وَادْعُوهُ حَوْفًا وَطَمَعًا إِنَّ رَحْمَتَ اللَّهِ قَرِيبٌ مِّنَ الْمُتَكِبِينَ﴾.

قال الرسول محمد:

«ولیس شیء اَکرم علی الله تعالی من الدعاء».

تظهر حالة الإنسان داعياً - شكر و صبح وجلي إذا ما وقع له صر أو سوء،
إذ يدعو ربه دون وعي أو إدراك وبلا تمكبر أو تدبير - وفي ذلك جاءت الآية ٨
من سورة الزمر.

﴿وَإِذَا مَسَّ الْإِسْكَانَ ضَرْبًا دَعَا رَبَّهُ مُنِيبًا ۖ لَبِئْسَ إِذَا هَاجَرْتُمْ رِجْزًا مِمَّنْ لَبِئْسَ مَا كَانُوا يَفْعَلُونَ ۚ﴾

وكذلك الآية ٤٩ من سورة الزمر، وسورة الروم الآية ٣٣.

من المعروف لدى المسلم المؤمن أن الله يفتح أبواب رحمته عند الدعاء إليه، يستجيب لدعاء عبده إذا دعاه.

إن آيات الدعاء في القرآن الكريم عديدة، وتوزع في مختلف سور القرآن مثل: ﴿لَا يَكْفُفُ أَلَّهُ نَفْسٌ إِلَّا نُسَخَهَا لَهَا مَا كَسَبَتْ وَعَلَيْهَا مَا اكْتَسَبَتْ رَبِّمَا لَا تُؤَاجِدُنَا إِنْ قَسَيْتَ أَوْ أَحَطَاكَ رَبَّنَا وَلَا تَحْمِلْ عَلَيْنَا إِمْرًا كَمَا حَمَلْتَهُ عَلَى الَّذِينَ مِنْ قَبْلِنَا رَبَّنَا وَلَا تُحَمِّلْنَا مَا لَا طَاقَةَ لَنَا بِهِ وَاصْفُ عَنَّا وَاصْفِرْ لَنَا وَارْحَمْنَا أَنْتَ مَوْلَانَا فَانصُرْنَا عَلَى الْقَوْمِ الْكَافِرِينَ﴾ [سورة البقرة، الآية ٢٨٦].

• دعاء:

سبحانك ربي، رب العرش العظيم، أنت أرحم الراحمين، لا إله إلا أنت، سبحانك ربي، اعصر لي دمي يا أرحم الراحمين، وسجاً من عذاب يوم عظيم، ربي إني أدعوك رغماً ورهماً.

لقد أوصانا الرسول محمد أن ندعو الله بالعمو والعافية، وهي ذلك قال «أفضل الدعاء أن تسأل ربك العمو والعافية، هي الدنيا والآخرة، فربك إذا أعطيتهما في الدنيا ثم أعطيتهما في الآخرة فقد أفلحت».

ذكر القرآن (وما جاء به القرآن هو الصدق والحق)، بأن الأسباب والمرسلين، كانوا يلجأون إلى الدعاء، إذ ما حل بأحدهم مرض أو أصابهم مصيبة ما، وهذا السبي أيوب، أصيب بمرض خطير وفقد أهله، لجأ إلى ربه بدعوه وهو في أشد حالات الصيق، استجاب له الله دعاءه، وكشف عنه صيقه وصره وأبرأه من مرضه.

﴿وَأَيُّوبَ إِذْ نَادَى رَبَّهُ أَنِّي مَسِيءٌ فَاسْتَجِبْ رَبِّي أَرْحَمُ الرَّاحِمِينَ﴾.

﴿فَاسْتَجَبْنَا لَهُ فَكَشَفْنَا مَا بِهِ مِنْ ضُرٍّ وَآتَيْنَاهُ أَهْلَهُ وَمِثْلَهُمْ مِمَّا رَزَقْنَاهُ مِنْ عِندِنَا وَوَعَدْنَاهُ الْوَعْدَ الْحَقَّ﴾.

دعا السبي ركباً ربه عندما أصيب بالشيخوخة وعندما بلغ من الكبر عتياً، وأصيربت زوجته بالعقم لتقدمها بالسن، دعا ربه دعاء حالصاً، أن يضلح له زوجته، ويمدّه بقوة ويررقه بولد صالح، استجاب الله لدعاء عبده ركباً.

﴿وَرَزَقْنَاهُ إِذْ نَادَى رَبَّهُ رَبِّ لَا تَذَرْنِي فَرْدًا وَأَنْتَ خَيْرُ الْوَارِثِينَ﴾

﴿فَاسْتَجَبْنَا لَهُمُ وَوَهَبْنَا لَهُمُ يَحْيَىٰ وَأَصْحَحْنَا لَهُمْ رُوحَهُمْ إِنَّهُمْ كَانُوا يُسْتَرْغَبُونَ فِي الْخَيْرَاتِ وَيَدْعُونَنَا رَغَبًا وَرَهَبًا وَكَانُوا لَنَا خَشِيعِينَ﴾.

وقصة النبي يونس، عندما أصابه كرت شديد، والتفمه الحوت وكان لا بد له أن ينتهي حقيقاً، دعا ربه من حوف الحوت، واستجاب له الله الدعاء. (سورة الأنبياء، آية ٨٧ و ٨٨)

دعا النبي موسى ربه، أن يشرح له صدره وأن يحلل عقدة لسانه، ليستطيع الكلام بلسان فصيح واضح ومبين، وأن يُسر أمره واستجاب له الله في كل ما سأل (سورة طه، الآيات ٢٥ حتى ٣٦).

يحب أن تتوفر في الدعاء الأمور التالية:

- حضور قلب الداعي مع الله

- الخشوع لله والحياء منه.

- أن يكون الداعي صادقاً.

- أن يكون في خلوة مع الله.

القرآن دواء وفي تلاوته رفاة وفيه شفاء

• دعاء للشفاء:

«اللهم أنت المحيي وأنت المميت، أنت الخالق وأنت الباري، أنت المعافي وأنت الشافي، خلقتنا من ماء مهين وجمعتنا في قرار مكين إلى قدر معلوم، اللهم إني أسألك بأسمائك الحسي، وصفاتك العليا وبسيّدنا ومولانا محمد رحمتك العظمى يا من بيده الانتلاء والعافية والشفاء والدواء أسألك بحق نبيك محمد ﷺ، وبركة حبيبك إبراهيم عليه السلام، وبحرمة كليمك موسى عليه السلام وبمعجزات عيسى ابن مريم عليه السلام إشميني بشفاائك وداويسي بدوائك».

الرقى والعوذ

الرقى لغة هي ما يستعان به على أمر بقوى تفوق القوى الطبيعية، أما العوذ (معهدها عَوْدَة) وهي التي تُكتب وتُعلّق على الإنسان لتقيه من الإصابة بمرض ما أو من عين حاسدة.

إنّ هذه التسميات (رقى وعوذ) تسترعي الانتباه وتثير الفضول، وعليها أن تتوقّف عندها، ونسأل ما هي؟ وأين هذه من طُت الأبدان؟

كان الرسول محمد أعزّف الناس بأسرار القرآن وبركته، قال الرسول «العين حق، ولو كان شيء سابق القدر = لسقته العين»

قيل: «إنّ العين لتذجل الرجل الفير، والجمل القدر»

وقيل: بأنّ السي محمد كان يتعوذ من الحان ومن صبي الإنسان

والمسلم يتعوذ بالله من الشيطان

كثير من الأمم لا تُكرّم للعين من تأثير وادي، وبأنّ للأرواح تأثير في الأحسام، إنّ الله خلق في الأجسام والأرواح قوى وطوائع مختلفة، وجعل في كثير منها خواصّ وكيفيات مؤثرة، ونحن نرى كيف يخمر وجه إنسان (في حال الاحتشام والاستحياء) حمرة شديدة، أو بصمر في حال الخوف، وكذلك يرى من يُصيبه السقم وعلاماته، وما ذلك إلا بتأثير الأرواح، فالروح الحاسدة، مؤذية للمحسود، ولهذا أمر الله سبحانه الرسول، أن يستعيذ به من الشرّ

إنّ النفس الخبيثة الحاسدة، تتكيف بكيفية حيثة، وما أشبهها بالأفعى، فإن السمّ كامن فيها بقوة، حتى إنّها تستطيع إسقاط الجبس، ومنها ما يؤثر في طمس البصر، ويكون تأثير النفس الخبيثة عن عدة طرق منها: بالاتصال، أو بالمقابلة، بالرؤية أو بتوجه الروح نحو من يؤثر فيه.

قال الله ليّه:

﴿وَإِنْ يَكَادُ الَّذِينَ كَفَرُوا لَيَرْفُؤُنَكَ بِأَعْيُنِهِمْ لَوْ سَمِعُوا الذِّكْرَ وَيَقُولُونَ إِنَّهُمْ لَمُهْجُونَ﴾ [سورة القلم، الآية ٥١] ﴿قُلْ أَعُوذُ بِرَبِّ الْعَلَمِ﴾ ﴿مِنْ شَرِّ مَا خَلَقَ﴾ ﴿وَمِنْ شَرِّ عَاسِقٍ إِذَا وَقَبَ﴾ ﴿وَمِنْ شَرِّ النَّفَّاثَاتِ فِي عُقْدٍ﴾ ﴿وَمِنْ شَرِّ حَاسِدٍ إِذَا حَسَدَ﴾.

كل عائن حاسد، وليس كل حاسد عائن، إن سهاماً تخرج من عين ونفس الحاسد والعائن نحو المحسود والمعير، تصيبه تارة، وتحطئه تارة.

إن الاستعانة والاستعاذة بأسماء الله والوسل بها والدعاء إليه طلباً لحلاص الروح من متاعها وحلاً لأزماتها وشفاء لآلامها. إن في الدعاء راحة للنفس واطمئناناً، والإحساس بالارتياح النفسي تجعل طريق الشفاء حاضراً.

* رقية:

(يا حي يا قيوم، برحمتك استعيت، باسم الله أرقيك، من كل داء يؤذيك، من شر كل نفس أو عير حاسد، الله يشفيك، باسم الله أرقيك، (ثم قراءة الماتحة، والمعوذتين، وآية الكرسي).

ثم نقراً:

(أعوذ بوجه الله الكريم وبأسماء الله الحسنى، وبكلمات ربي الثمانيات، اللهم إني أعوذ بك من شر ما أنت آخذ بناصيته، من كل شيطان وهامة، من كل عير لامة، ومن شر ما يرسل من السموم ومن شر ما يفرج فيها، ومن شر ما درأ في الأرض، ومن شر ما يخرج منها، ومن شر فتن الليل والنهار.

(هو الله الذي لا إله إلا هو عالم الغيب والشهادة، هو الرحمن الرحيم، هو الله الذي لا إله إلا هو، الملك القدوس السلام المهيمن العزيز الجبار المتكبر سبحان الله عما يشركون، هو الله الخالق البارئ المصور له الأسماء الحسنى، يُسَبِّحُ له ما في السموات والأرض وهو العزيز الحكيم)

* في الرقي والتعاويذ، يُكثِّرُ القارئ من تلاوة المعوذتين و فاتحة الكتاب وآية الكرسي:

* تمهيلة:

- أعوذ بكلمات الله الثمانيات ومن شر ما خلق.

- أعوذ بكلمات الله الثمانيات، من كل شيطان وهامة، ومن كل عير لامة.

- أعوذ بكلمات الله الثمانيات، التي لا يحاورهن بر ولا فجر، من شر ما

خلق ودرأ وبرأ، ومن شرّ ما ينزل من السماء ومن شرّ ما يفرج فيها، ومن شرّ ما ذرأ في الأرض ومن شرّ ما يخرج منها، ومن شرّ فتن الليل والنهار، ومن شرّ طوارق الليل والنهار، إلا طارق يطرق بخير يا رحمان»


* لرفع صرر العين يقول العائل أي من يُصيب بالعين، ما يلي.

- اللهم بارك عليه

- ما شاء الله.

- لا قوة إلا بالله.

* رقية:

يا حي يا قيوم، برحمتك أستغيث، باسم الله أرقبك من كل داء يؤديك، من شرّ كل نفس أو عين حاسد، الله يشفيك، باسم الله أرقبك (قراءة الصلحة، والمعوذتين، آية الكرسي) ثم تقرأ:  أعوذ بوجه الله الكريم وبأسماء الله الحسنى، وبكلمات ربي الثامات، اللهم إني أعوذ بك من شرّ ما أنت آخذٌ بها، من كلّ شيطان وهامة ومن كلّ عين لامة.

* لإبعاد السوء عن الإنسان (يقال في وجهه).

أعوذ بحول الله وقوّته، من خوف خنقه وقوّتهم، وأعوذ بربّ القلبي من شرّ ما خلق.

فإن تولّوا، قلّ

حسبي الله، لا إله إلا هو عليه توكلتُ وهو ربّ العرش العظيم.

* تعويذة للأوجاع:

بسم الله الرحمن الرحيم، بسم لله لدي لا يضرّ مع اسمه داء، أهوّد بكلمات الله التي لا يضرّ معها شيء، قدوساً قدوساً قدوساً، باسمك يا ربّ الطاهر المقدّس المبارك، الذي من سألتك به أعطيته، ومن دعاك به أجبته،

أَسْأَلُكَ يَا اللَّهُ يَا اللَّهُ يَا اللَّهُ، أَنْ تَصْلِيَ عَلَى مُحَمَّدٍ النَّبِيِّ وَأَهْلِ بَيْتِهِ، وَأَنْ تَعَافِيَنِي
مِمَّا أَجِدُ فِي فَمِي وَفِي رَأْسِي، وَفِي سَمْعِي وَفِي بَصَرِي وَفِي بَطْنِي، وَفِي ظَهْرِي
وَفِي يَدَيَّ وَفِي رِجْلَيَّ، وَفِي حَمِيمِ جَوَارِحِي

• تعويذة:

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ، اللَّهُمَّ إِنِّي أَسْأَلُكَ بِاسْمِكَ الَّذِي لَا يَصِرُ مَعَ اسْمِهِ
شَيْءٌ فِي الْأَرْضِ وَلَا فِي السَّمَاءِ، وَهُوَ السَّمِيعُ الْعَلِيمُ، اللَّهُمَّ إِنِّي أَسْتَجِيرُكَ مِمَّا
اسْتَجَارَ بِهِ مُحَمَّدٌ لِنَفْسِهِ.

• عن الإمام علي بن أبي طالب:

أَعُوذُ بِعِزَّةِ اللَّهِ وَقُدْرَتِهِ عَلَى الْأَشْيَاءِ، أَعِيدُ بِعِزِّهِ نَجَاتَ السَّمَاءِ، أَعِيدُ نَفْسِي
بِمَنْ لَا يَصِرُ مَعَ اسْمِهِ دَاءٌ، أَعِيدُ بِعِزِّهِ يَدَيَّ اسْمَهُ مِرْكَةً وَشَمَاءً.

• عن الإمام علي بن أبي طالب كذلك:

بِسْمِ اللَّهِ وَبِاللَّهِ، وَصَلَّى اللَّهُ عَلَى رَسُولِ اللَّهِ ﷺ، أَعُوذُ بِعِزَّةِ اللَّهِ وَقُدْرَتِهِ عَلَى
مَا يَشَاءُ مِنْ شَرٍّ مَا أَجِدُ

• تعويذة لوجع الرأس، عن الإمام الباقر:

أَعُوذُ بِاللَّهِ الَّذِي سَكَنَ لَهُ مَا فِي سِرِّ وَالسَّحَرِ، وَمَا فِي السَّمَوَاتِ وَالْأَرْضِ،
وَهُوَ السَّمِيعُ الْعَلِيمُ، (تَقَالَ سَبْعَ مَرَّاتٍ).

• تعويذة لوجع الرأس عن الإمام موسى بن جعفر (إِمْسَحْ يَدَكَ عَلَى رَأْسِكَ
وَقُلْ):

أَعُوذُ بِاللَّهِ وَأَعِيدُ نَفْسِي مِنْ حَمِيمِ مَا عَمْرَانِي، بِسْمِ اللَّهِ الْعَظِيمِ، وَكَلِمَاتِهِ
الَّتِي لَا يُجَاوِرُهَا شَيْءٌ وَلَا دَحْرٌ، أَعِيدُ بِعِزِّهِ نَفْسِي بِاللَّهِ عَزَّ وَجَلَّ، وَبِرَسُولِ اللَّهِ
وَأَهْلِ الطَّاهِرِينَ، الْأَخْبَارُ، اللَّهُمَّ بِحَقِّهِمْ إِنِّيكَ، أَلَا أَجْرَتِي مِنْ آلَامِ رَأْسِي هَذِهِ

• تعويذة لبكاء الطفل ولعزع الليل وجلب الأمان، وردت في كتاب المكارم

للطبرسي، اقرأ:

«أعوذ بكلمات الله من عصيه ومن عقابه ومن شر عسده، ومن همرات الشياطين، وأن يحضرون» (تقرأ عشر مرات) ثم اقرأ:

المعوذتين - سورة (أعوذ برب الناس) و(أعوذ برب الفلق) وآية الكرسي وهي: ﴿اللَّهُ لَا إِلَهَ إِلَّا هُوَ الْحَيُّ الْقَيُّومُ لَا تَأْخُذُهُ سِنَةٌ وَلَا نَوْمٌ لَّهُ مَا فِي السَّمَوَاتِ وَمَا فِي الْأَرْضِ مَنْ ذَا الَّذِي يَشْفَعُ عِنْدَهُ إِلَّا بِإِذْنِهِ يَعْلَمُ مَا بَيْنَ أَيْدِيهِمْ وَمَا خَلْفَهُمْ وَلَا يُحِيطُونَ بِشَيْءٍ مِنْ عِلْمِهِ إِلَّا بِمَا شَاءَ وَسِعَ كُرْسِيُّهُ السَّمَوَاتِ وَالْأَرْضَ وَلَا يَئُودُهُ حِفْظُهُمَا وَهُوَ الْعَلِيُّ الْعَظِيمُ﴾.

وقل بعدها:

إذا يخشيكم الناس أمنة.

وبعد: جعلنا بومكم سائناً.

• الاستغفار:

الاستعمار من الأمور الفردية، التي يتوخى بها الإنسان نفسه وعمله مستعمراً ربه وطالبا الرحمة من العذاب، والاستغفار أهم سؤل الوقاية، الوقاية من عذاب قد يناله.

يقول علماء الطب النفسي إنه عندما يُخطئ الإنسان (ولا بد أن يُخطئ) تثور في نفسه أحاسيس مختلفة، متصارعة ومتباينة، أهمها الإحساس بالدن، كما تحصل لديه متاعب نفسية، فالاستعمار في هذه الحالات، هو اعتراف مباشر من الإنسان بالدن الذي ارتكبه بين يدي الله، وبالاستعمار يعود الإنسان إلى الله عارضاً أخطائه (والله أعلم بما في الصدور)، وتناً وطالبا العفو، وبذلك سيجد الراحة النفسية، والسكينة والهدوء والصفاء الفكري، الاستعمار عملية سلوكية نفسية تصالح الإنسان مع نفسه.

أغذية فيها وقاية وشفاء

لقد ورد في القرآن الكريم ذكر للعديد من نباتات وأغذية، بهدف تعريف الإنسان المؤمن بها وبقيمتها الغذائية وفائدتها الطبية.

لقد حرص الخالق في كتابه لمجيد على تقديم كل السبل لحماية الإنسان ووقايته من الأمراض، عن طريق هدته إلى الغذاء السليم، كما أمرنا بعدم الإسراف في الطعام، ﴿وَكُلُوا وَاشْرَبُوا وَلَا تُسْرِفُوا﴾

وهي قاعدة الطب الوقائي، إن الإسراف في الأكل يؤدي إلى البدانة - السمنة - وهذه بدورها تُحْمِلُ القلب أعباءً إضافية، كما تتعب كلاً من الكبد والمرارة والمعدة خاصة، وكذلك السكرياس، وعن هذه - البدانة - ينتج ارتفاع في ضغط الدم وأمراضاً في الشرايين ومن ثم في القلب.

حرص القرآن على تكرار نبيه المؤمنين أن يأكلوا الطيب من الغذاء، ﴿يَا أَيُّهَا النَّاسُ كُلُوا مِنَّا فِي الْأَرْضِ حَلْالاً طَيِّباً وَلَا تَتَّبِعُوا خُطُوَاتِ الشَّيْطَانِ إِنَّهُ لَكُمْ عَدُوٌّ مُبِينٌ﴾ [سورة البقرة، الآية ١٦٨]

أي أن يأكل الإنسان ما حَلَّلَ الله أَكَلَهُ ويمتنع عما حُرِّمَ عليه تناوله حتى لا يتسبب عنها أي مرض عصوي أو نفسي

﴿حُرِّمَتْ عَلَيْكُمُ الْمَيْتَةُ وَالْدَّمُ وَلَحْمُ الْخنزِيرِ وَمَا أُهِلَّ بِهِ لِغَيْرِ اللَّهِ مِن دُونِهِ وَالْمُتَحَرِّقَةُ وَالْمَوْفُوذَةُ وَالْمُتَرَدِّيَةُ وَالنَّطِيلَةُ وَمَا أَكَلَ السَّبُعُ﴾ [سورة المائدة، الآية ٣]

- إن في لحم الميت جرائم

- في الدَّم سُموم الجسم، وإفرازات الحرائم والميكروبات.

- في لحم الخنزير حويصلات ديدانية خطيرة، لا يمينها الطهوى، إضافة إلى أن في دهن الخنزير مواد تساعد على تكوين الحصى في الكلى، كما أنها تسبب الإصابة بالسرطان.

- إن الحمرة مفصلة للعقل، وقد يصبب الحمر الكبد بالتليف، والمعدة والأمعاء بالقرحة والقلب والشرايين بالضعف، ومن يُدمن على تناول الحمر يُصاب بالوهس، وتضعف خلايا المح عده، ويَدَثُ فيها العجر باكراً.

لقد وَرَدَ في القرآن ذكر لكل من الصل، التين، الثوم، الرطب، الرمان، الزنجبيل، الزيتون، العدس، العنب، العسل.

ورد في الآية ٦١ من سورة البقرة ذكر لكل من البصل والثوم والعدس دلالة على ما في هذه الأطعمة من فوائد غذائية ومافع طبية.

﴿وَيَا قُلْتُمْ يَسْمُوْنَ لَنْ نُّصِيْرَ عَنْ طَعَامِ وَاِجِبْ فَاَذْعُ لَنَا رِيْلَكَ يُمْرِيْجَ لَنَا مِمَّا تُنْبِئُ الْاَرْضُ مِنْ بَقِيْلَهَا وَنَقْشَائِهَا وَقُوْمَهَا وَعَدِيْبَهَا وَيَصِيْبَهَا قَالَ لَنْتَقِيْلَكَ الْاِلَهِيْ هُوَ اَذْكُ بِالْاِلَهِيْ هُوَ حَيٌّ﴾.

• الثين: لقد أنزل الله سبحانه وتعالى سورة في القرآن أسماها باسم انثى، وبدأت السورة بالقسم به وبالريتون، الثين شجرة مباركة، ذات قيمة غذائية كبيرة، تتميز بارتفاع نسبة المواد الغذائية والعيتيمات فيه، الثين يقوي ويعالج أمراض الجهاز التنفسي وأمراض العم واللثة، وهو ملين للجهاز الهضمي ويعالج الإمساك والواسير، يقيد الحوامل والمرصعات، إنه عدا في شفاء ووقاية

• الرطب حاء في سورة مريم الآية ٢٥ ما يلي

﴿وَهَرِيْ اِلَيْكَ يَمْزِيْجُ اَلْخَلْفَ سَلَفُطَ طَلِيْ رُطْبًا حَيْثُ﴾

الرطب عدا وشراب ومنه شفاء، وهو يلع الحبل الناضج ولم يحف بعد، وقد ثبت علمياً أن للسلح قيمة غذائية كبيرة، فهو عدا صحي، ولذلك أمر الله سبحانه وتعالى السيدة مريم العذراء بأن تأكل من الرطب لأن فيه فعالية السكينة والهدوء على النفس القلقة والمضطربة، كما يحد من نشاط العدة الدرقية، ويساعد على تشييط حركة الأمعاء، تقوي العظام ويرفع معدلات المكر لإحتوائه على نسبة عالية من الموسمور، وحديثاً أثبت العلم أن في الرطب هرمونات تقوي عضلات الرحم ويريد من الطلق لدى الحوامل عد الولادة، إذا كان الطلق بارداً، فهو في هذه الحالة مساعد للوضع كما له حاضية مع الريف بعد الولادة والوقاية من حمى التماس، في الرطب الشعاء والوقاية.

• الرمان: ورد ذكر الرمان في سورة الرحمس الآية ٦٨، فاكهة عبة بعاصرها الغذائية، وما يحويه من فيتمينات، وله خواص دوائية، فهو وقاية وعلاج، مسكن للآلام، مخفص للحرارة، قابص للإسهال، قاتل للديدان المعوية، مانع للريف، يقوي البثة.

* الزنجبيل: مدح الله سبحانه وتعاني الشراب الممزوج بالزنجبيل، وسماه بشراب أهل الجنة، قال تعالى:

﴿وَسَقَوْنَ فِيهَا كَأْسًا كَانَتْ بِرَاحَتِهَا رَاحِيَةً﴾ [سورة الإسراء، آية ١٧]

* الزيثون: لقد أقسم الله تعالى في القرآن بالزيتون: ﴿وَالزَّيْتُونِ﴾ [سورة التين، آية ١].

وقد ورد ذكر الزيتون في ست سور من سور القرآن، وهو طعام مبارك ومعدٍ حداثاً، ويكفيه حراً وحرأً ذكره في القرآن، فالزيتون عني بالميتاميد، وريته يعتبر من أفضل أنواع الزيوت على الإطلاق، ولذلك فهو عذاء ومنه شفاء، يُطْفئ الكبد، يُلْبِس المعدة والأمعاء، يُشْط المِرارة الصفراوية، ويُفِيد الجَهر الهضمي والجَهر الدموي، ويكسب الحلد لونة وعمومة، وفي الزيت قال الرسول «كلوا الزيت وادهنوا به فإنه من شجرة مباركة»

* العسل: ﴿ثُمَّ كُلْ مِن كُلِّ الثَّمَرَاتِ﴾ [سورة النحل، آية ٦٩].
﴿ثُمَّ كُلْ مِن كُلِّ الثَّمَرَاتِ﴾ [سورة النحل، آية ٦٩].
﴿ثُمَّ كُلْ مِن كُلِّ الثَّمَرَاتِ﴾ [سورة النحل، آية ٦٩].
﴿ثُمَّ كُلْ مِن كُلِّ الثَّمَرَاتِ﴾ [سورة النحل، آية ٦٩].

العسل شراب النحل، وفي النحل أمر الله سبحانه وتعالى سورة في كتابه المحيد، وتوضح الآية السابق ذكرها أن العسل شراب مختلف الألوان، على أن ما يخرج من بطون النحل مختلف لألوان، وقد توصل العلم حديثاً إلى تحليل ومعرفة ما يخرج من بطون النحل، وهو:

العسل، السم، الشمع، العذاء الملكي.

وقد أجمعت كل الأبحاث الطبية ما للعسل من خواص شفاوية لكل الأمراض، منها (أمراض القلب، المعدة، الكبد، الرئة، الجَهر العصبي، الجَهر التنفسي، الجلد، الركام، العيود، الفروح كذلك يعيد العسل للأطفال والمعمرين).

أما سم النحل الذي تحميه إبرة الدلسع لدى النحلة، فإن العلوم الطبية

الحديثة أكدت على أنه علاج الحمى الروماتيزمية، والتهاب الأعصاب والملاريا، وتضخم الغدة الدرقية، وضغط الدم العالي.

أما شمع النحل، يستخرج منه حديثاً العديد من الكريمات والأدهان واللزقات العلاجية للجلد.

أما الغذاء الملكي، فقد ثبت علمياً أنه يُنشط العدد الجنسية ويشفي أمراض الشحوحة ويساعد على الشفاء من الأمراض العصبية وأمراض الجهاز الدوري.

• العنب: ذكر العنب إحدى عشر مرة في القرآن الكريم، للعنب صفات ومزايا طبية، فهو من الموائه العبية بالمواد العدائية الي يحتاجها الجسم وخاصة السكريات التي يمتصها الجسم بسهولة، كما للعنب فوائد كبيرة في الوقاية والعلاج، فهو مشط للحمار الهضمي وخاصة الكبد، وينشط الأمعاء للتخلص من الفضلات ويعالج الإمساك، يعالج البوليمير والتسمم الناتج عن أملاح معدنية، كما يعبر العنب واي من ارتفاع ضغط الدم والحصىات المولية

الباب الثاني

■ الفصل الأول: الأمراض وتسمية النباتات

التي تعالجها

■ الفصل الثاني: منافع الأعشاب والنباتات

■ الفصل الثالث: الأعشاب، النباتات، غذاء ودواء



مرکز تحقیقات کتابخانه و اسناد ملی

الأمراض والآلام وتسمية النباتات التي تعالجها





مرکز تحقیقات کتابخانه و اسناد ملی

الأمراض والآلام وتسمية النباتات التي تفيدها وتخفف عنها

(كي يسهل الإطلاع على خصائص وفوائد العشرة أو النبتة والإفادة منها،
الرجاء مراجعة فهرس ترتيب الموضوعات صفحة ٧٠٩)

الأعشاب أو النباتات المفيدة	الحالة المرضية
<p>بلح، تمر، بقدرنسي</p> <p>إكليل الهمل، يانسونج، علفصح، تمر، تين، جزر، حبة البركة، خل، حرامى، حس، حيار، زعرور، مردقوش، نعناع</p> <p>حناء، دسب الأسد، رعي الحمام، زنجبيل، شمندر، فجل، قرفة، كرفس مور</p>	<p>• أعصاب</p> <p>- تقوية الأعصاب</p> <p>- تهدئة الأعصاب</p> <p>- آلام الأعصاب</p> <p>- التهاب الأعصاب</p>
<p>جزر، تفاح، تين، عنب، موز، فليوس، قرأص</p> <p>موز، مشمش، تسرير</p>	<p>• أطفال</p> <p>- تقوية البنية</p> <p>- لنمو الأطفال</p>
<p>دابونج، ثوم الديبة، حنشار، حزامى، حس، رعي الحمام، سفرجل، مرمحى، قرع، كمون، ليمون حامض، ياسمين.</p>	<p>• أرق</p>
<p>بندورة، جرجير، زنجبيل، عرف الديك، قرّة، ملفوف، أترج.</p>	<p>• أسقربوط (داء الحفر)</p>
<p>أرز، اكي ديبا، بلأ، بطاطا، بندق، تفاح، ثوم، ثوم الديبة، علقيق،</p>	<p>• إسهال</p>

جزر، حميص، حب الأسد، رجل الأسد، رمان، سفرجل، صغتر،
صغتر بري، صغتر الخليل، عصا الراعي، عيب، فريز، قنطريون،
قرّاص، لسان الحمل، قصعين، مردقوش، نبق

* أسنان

- آلام الأسنان

- تأكل الأسنان

حبة البركة، خل، خبّار، صغتر، عاقر قرها، لسان الحمل،
الثوم

* أكريما

إبرة الراعي، بلوط، بصل، بندورة، بنفسج، ثوم الدببة، جزر حوز،
عرعر، حبة اسركة، صغتر بري، فاصولياء، قرّاص، نعت، ملفوف،
لسان الثور، أرقطيون

* إغماء

* إغماء

- نلبين

بين، ثوم الدببة، جعده، حشيشة الرجاء، سفرجل، حتمية، حنّار،
خس، دراق

* إمساك

- إكتام

أسنان الأسد، لوز، بندورة، بنفسج، بقدونس، تدح، تين، ثوم، جور،
حماض، حتمية، حبر، خس، دراق، زيتون، شمام، عيب، قرّاص،
كتّان، كرفس، مور، ملفوف، هدياء، نرجس، مزر قطونا

* إلهامات

أخيلة، ألب الثور، حتمية، عجرم، عرقسوس، عشبة الهواسير، عيب،
فجل، قرع

* أملاح - (صارة بالجسم)

صغتر، أفوكادو

* آلام - تسكين

بلوط

* انفلونزا

ليمون

* أورام - (حادة)

بنفسج

* بروسات

بصل، عصا الراعي

* بخة الصوت

ثوم، حشيشة السعال، خردل، سمسم، شومر، قرعة، كرفس،
ملفوف، قصعين، مديّة

* بصر

خردل، حس، رجبين، تمر، زيتون، سهرجل، شومر، صنوبر،
عرقسوس

* بلغم

حشيشة السعال، حبق، زبيب، صغتر، قرّة، فجل، تمرين

حبق، حياء، حردس، صعتر، رعي الحمام، عتيق، كرات، ملحوف، مشمش، قصعين	* بلعوم - (التهاب)
تعر، صنوبر بري، قرأص، كئان، ليمون، لوز، همداء	* بول - مجاري بولية
حتمية، شومر، عنب، لوز	- عسر البول
لسان الحمل، بلوط،	- تبديل في الفراش
برة انراعي، افوكادو، أفستين، أس، أجيلية، بفسج، اكليل الجبل، أبناس، بلان، بصل، بقدوس، حعدة، حريحير، جراب الراعي، حة البركة، حشيشة الزجاج، حبق، حمام، حتمية، حل، حيار، دراق، ذرة صفراء، دب، لغرس، رجل الاسد، رمان، رنبق، رولها، سفرجل، شمام، شوك الحمام، صعتر، صبير، عجرم، فرفحين، فجل، ليمون، همدء	- لإدرار البول
بلوط، بادجان، بلسان، حعدة، حة البركة، حشيشة الزجاج، شوك الحمار، حمام، شمام، عشة المواسير، عصا الراعي، همداء	* بواسير
حبة البركة	* بهاق
قرقة	* تخمة
حبة البركة، حردل، رولها، سمسم، صعتر، كرفس، أس، بابونج	* تنفس (ضيق التنفس)
شمندر، صعتر، صنوبر، طيون، عماء الشمس، عتيق، عاقر قرغا، عنب، فريز، قرّة، كاسر الحجر، ليمون حمام،	(مجاري التنفس)
ليمون حمام، ليمون	(الجهاز التنفسي)
رعي الحمام، زيرفون	* تيفوس
لوز، اقحوان	* توثر
بقدوس،	* ثدي
حبة البركة، حردل	(تشقق)
بديّة، طرخشفون	(تصلب)
حصي البان بفسج، ثوم، حبة البركة، خل، حيار، زيتون، صعتر، حردل، عرعر	* ثعلبة
	* لؤلؤ
	* حرب

بصل، ثوم	جراثيم
بلوط، بدقي، تداح، تين، جعدة، جرجير، خل، عنب، فجل، فريز، فول	جسم (تنشيط، تقوية)
صويا، فاصوليا، قرّاص، ليمون حامض، موز، نارنج، هندباء،	
هليون، ورد	
	جروح
إبرة الراعي، بابونج، ثوم الدببة، جرجير، هناء، ختمية، خزامى، زنب	تطهير
الفرس، شمت، سمتر	
أهليلج، بابونج، تير، ثوم، قنطريون، ناردين، لسان الحص، ياسمين	ترميم
أرقطيون، طيون، فجل، عصا الراعي	التئام
روفا	جفون التهاب
	جلد
حشيشة السعال، حمار، زنبور، عرعر، قرّة، قرّاص، كنان، ليمون،	أمراض
لعت	
نجيل، أليف الفؤاد	طفح جلدي
بابونج، إكليل الجبل	الذئبة الحلد
تفاح، ثوم الدببة، جرر، جراب الراعي، مشمش	التجاعيد
بابونج، بطاطا، بنفسيج، خردل، لحق، صغتر، لسان الحمل	التشققات
بطاطا، بصل، خردل	لعياض الجلد
زنجيل	جلطة
ابهن، سداب، سمسم	جفن (إسقاط الجفن)
أناس، بصل، بنفسيج، بلح، مقدونس، تمر، ثوم، جرجير، حبة	جنس (مقويات جنسية)
المركة، قرفة، خردل، رمان، رجبيل، ريتون، شومر، عرف الديك،	
عاقر قرح، قرّة، كنان، كزبرة، كرات، كرفس، لوز، لفت، موز،	
هليون، ورد، معناع	
برر الخس، سداب، سمسم، قرع سي	(تحفيف الشهوة)
كمون، لوز، قصعين	(ورم أمعاء تناسلية)
ثوم، مرجس	جيوب أنفية
تمر، لوز، ناردين	حبل

حب البركة، بدورة، ثوم، ملفوف،	• حب الشباب
شوك الحمار، شومر، عباد الشمس، صفر، ليمون حامض، هندباء، ورد، ياسمين، نابوچ، جعدة، حل، كرفس.	• حرارة • حمى
قرة، قرع، حشيشة السعال، كتان، لبان، بطاطا، ريقون.	• حروق • - آلام
اكليل الجبل، إبرة الراعي، بلان، حشيشة السعال، جعدة، ختمية، خرامى، حريل، رعرور، زوفاء، شومر، صفتز، عليق، فريز، كرفس، لفت، قصعين، مودقرش، نسرين.	• منجرة • - التهاب
إبرة الراعي، إجاص، أفوكندو، استار الأسد، اكي ديبا، بحل، بقدوس، جزر، جراب الراعي، حبة البركة، حشيشة الزجاج، حميص، درة صفراء، سعد، شمام، شومر، عليق، عصا الراعي، قوة الصياغين، فريز، فاصولبا، قطع وصل، كاسر الحجر، لوز، هندباء	• حصي • - تفتيت
أرضي شوكي، نعمة البركة، خل، حيار،	• حكة • - الشرى
اكي ديبا، بقدوس، مأوسج، رجل الأسد، هرف الديك، قرّة، كمون، يتسون.	• حيض • - طمث - آلام
أرطمانجيل، عذاع، عذاعيل	• اضطراب • - اضطراب
جراب الراعي، أدريون	• عرارة • - عرارة
دنب الأسد.	• انقطاع • - انقطاع
جراب الراعي، ليمون حامض،	• خافوق • - مرض
إجاص، تمر، جرجير، فول صويا، كرات، ليمون، ملفوف،	• خلايا • - ترميم الخلايا
إكليل الجبل، إجاص، أماناس، باديجان، بلح، بقدوس، جزر، جوز، درة صفراء، موز، دنب الأسد، رعي الحمام، سيانخ، شمام، شملندر، عنب، فريز، قرّة، قراض، كرات، كرفس، لوز، لفت، ملفوف، شملندر، نسرين، هندباء، هليون	• دم • - فقر الدم
إبرة الراعي، إجاص، أسمار الأسد، أرقطيون، بنفسج، بقدوس، ثوم الدببة، ثوم، جزر، ملفوف، حماص، خل، خيار، دنب العرس، زوفاء، عطبة البواسير، فرنجين، قريز، قرّة، قراض، ليمون، ليمون حامض، سرين، هندباء	• تنقية الدم • - تنقية الدم
زنجبير، لسان الحمل	• تحتر الدم • - تحتر الدم

• دماغ	- خراجات	أرقطيون، حبة البركة، خشيشة الرجاء، هناء، حل، حبّاز، سمسم، شعّام قرّاص، كتان، كرات، عصا الراعي، نرجس،
• دوخة		نعناع، زبدق، إكليل الجبل، تمر، ثوم، سذاب، سفرجل، شومر،
• دورة دموية	- تنشيط	أحيلة، تمر، جزر، صعتر، عصا الراعي، قرفة، زنجبيل.
• دوالي الساقين		خشيشة السعال، حنشار، عشبة البواسير، عنب، لسان الحمل، اقحوان.
• دود الأمعاء		أفسنتين، أناس، بصل، بندق، تمر، ثوم، ثوم الذهب، جزر، جوز، حل، حبة البركة، حيار، رمان، سذاب، شومر، صعتر، طيون، مرقصين، فرع، كرات، كراوية، ملفوف، ليمون حامض، هندباء، اقحوان، نعناع.
• ديزنطاريا (زحار)		اكي، دثاء، بلوط، بنفسج، تفاح، ثوم، جوز، صعتر، سعد، ملفوف
• ذهن (تنشيط الدهن)		موز، شمش، ليمان، هندباء، طيون.
• ذبحة صدرية		حل، خشماش.
• رضاعة من الثدي		حبة البركة، رعي الحمام، شومر، كراوية، كمون، لوز، بيسون
• ربو		بصل، بنفسج، تين، ثوم، جراب الراعي، حل، حرامى، روم، فبطريون، شقائق النعمان، شومر، صعتر، صنوبر، فحل، فريز، قصعين، مردقوش، مرجس، بابونج.
• رجم		هناء، حبّاز، دبق، رجل الأسد، كتان، كراوية، نسرين، اقحوان.
• رشح		بصل، بابونج، بنفسج، تمر، تين، جراب الراعي، حل، حرامى، روم، فبطريون، شقائق النعمان، شومر، صعتر، صنوبر، فحل، فريز، قصعين، مردقوش، مرجس، بابونج.
• رثة - التهابات		هناء، حبّاز، دبق، رجل الأسد، كتان، كراوية، نسرين، اقحوان.
• رضمة - فكش		بصل، بابونج، بنفسج، تمر، تين، جراب الراعي، حل، حرامى، روم، فبطريون، شقائق النعمان، شومر، صعتر، صنوبر، فحل، فريز، قصعين، مردقوش، مرجس، بابونج.
• رمل - في الكلى والمثانة		بصل، فبطريون، شقائق النعمان، شومر، صعتر، صنوبر، فحل، فريز، قصعين، مردقوش، مرجس، بابونج.
• روماتيزم		بصل، بدورة، بنفسج، تفاح، ثوم، حنشار، خزامى، سذاب، شمام، شوك الحمار، حرنبل، رجل الأسد، رعي الحمام، زهرة زرقاء، صنوبر، عنب، فول، فجل، قرّة، فرع، كرات، كراوية، كرفس، ليمون،

ملقوف، ناريج، نسرين، نجيل، إقحوان	
أترج، حبة البركة، ليمون حامض، مردقوش، ينسون، نعناع، ثرجس، ثوم	• زكام
فاصوليا، دبق	• زلال
ثوم، دبق، ريتون، سبانخ، عرقسوس، عنب، ملقوف، إقحوان،	• سرطان
أس، أسنان الأسد، تفاح، حشيشة السعال، حبق، حتمية، خرامس،	• سعال
خماز دبق، رمان، زوما، شقائق النعمان، صعتر، صنوبر،	
عرقسوس، عامر مرحة، عنب، فجل، قمطريون، قرع، كتان، كرات،	
لوز، قصعين، ينسون، نعناع، ياسمين	
لدبة، نسرين، ثرجس، اكليل الجبل، ثوم	• سعال ديكى
أرضي شوكي، نسرين، بصل، بندورة، مدق، ثوم، جور، حيار،	• سكري
قراص، حبة البركة، رجل الأسد، ريتون، فريز، فول صويا،	
فاصوليا، ملقوف، ناريج ، عنب، حلة	
بلح	• سل
أسنان الأسد، أناس، بندورة، نعناع، رجل الأسد، عصفور، عنب،	• سمكة
ملقوف.	
أناس، بلوط، بندورة، مقدونس، ثوم الدببة، حيار، صعتر، طيون،	• سموم
كرفس، ليمون حامض، ليمون	
ثوم، رعي الحمام، ماردين	• سن الياس - اضطرابات
قرع	• سوائيل الجسم - طردها
أرضي شوكي، أناس، بندورة، تفاح، ثوم، ثوم الدببة، حبة البركة،	• شمرايين - تصلب
مور، خردل، دبق، ريتون، رعرور، عباد الشمس، عصفور، فريز،	
كزبرة، كرات، ليمون حامض، نصرين	
حبة البركة، خل، حيار، ملقوف، بنفسج	• شري - حكة
	• شعر
أرقطيون، بصل، جوز، حبة البركة، أترج	- مقوية
موز	- نمو
جور، رهرة ررقاء، سمسم، صعتر، سنبل، قرّة، قراص، بصل	- تساقط

زيتون، بابونج، قصعين	- شيب
زيتون، ثوم، بابونج، اكليل الجبل.	- قشرة
نارنج	* شلل - شلل الأطفال
بصل، ملح، بقادوس، تمر، ثوم، زيتون، سذاب، كرفس.	* شيخوخة - عل
اكليل الجبل، حنّاء، خس، حيار، شومر، صعتر، عاقر قرحا، فول،	* صداع
بنفسج، خنشار، حبة البركة، حرامى	
حبة البركة، جعد.	* صداف
بنفسج، بيلسان، تمر، ثوم، حراب الراعى، حشيشة السعال، حشيشة	* صدر - نزلات صدرية
الرجاج، شمندر، هتمية، خيار، دبق، زنجبيل، زبيب، زوفا، لوز،	
شفائق المعمار.	
ملح، لسان الحمل.	- عل صدرية
ارطماسيا، فارديج	* صرع
اكليل الجبل، اسنان الاسد، بصل، تمر، ثير، ثوم الدبة، جوز، حنق،	* ضعف عام
وهي الحماة المنجيبين، زيتون، سطرجل، لوز.	
إحاضر، تمر، ثوم، ثوم اندية، حبة البركة، فريز، دبق، ذرة صفراء،	* ضغط دموي (مرتفع)
دب الأسد، زيتون، رعرور، فاصولياء قراص، كبريرة، ليمون	
حامص، ورد، قصعين، افحوان، بصل، تفاح، اخيليه	
زنبق الوادي، دب الأسد، اكليل الجبل	(منخفض)
ارقطيون، لسان الحمل، بنفسج مثلث الألوان	* طفح الحفاظ - لدى الطفل
حنشار.	* ظهر - آلام الظهر
خنشار، حرامى، فول، ملفوف، بيلسان، صعتر	* عرق النساء
ليمون، شمش، سرير، زيتون	* عظام - تقوية العظام
بابونج، ثوم، جرر، حميض، عنب	* عفونة
دبق	* عقم
كمون، هندباء	* عيون - رمذ
مور	- تضارة العيون
	- تجمعات حولها

• غازات	أترج، أفوكادو، أفستين، بقدونس، حبة البركة، حبق، خزامي، زنجبيل، زوها، سعد، شومر، خردل، صعتر، قرفة، كزبرة، كراويا، كمون، ينسون، معدح
• غدة سرقية	زنبق.
• غدة نكفية	كثان. التهاب
• غدد لمفاوية	جور. تضخم
• شلثان الصباح	نعناع، زنجبيل
• فتاق	بلوط
• فطريات	حبة البركة، خشيشة السعال، حناء، حل، صعتر، الوء، أذريون.
• فم	حبق، حناء، خردل، صعتر، عليق، كرات، ليمون حامض، ملفوف، مشمش، قصعين. التهاب
• قروح	أنف الثور، بلوط، ثوم، قصعين
• رائحة	حميض، زنجبيل، زنبق، شومر، كزبرة، لبان، ينسون
• قدم	خشيار. - آلام
• قروح بقعة	حباز، رعي الحمام، زيتون، علق، ياسمين، فطرليون، نحيل، عصا الراعي
• قرحة	أفسنتين، ثمر، رمان، صعتر، عرق سوس، كثان، ملفوف، ورد، بطاطا. - معدية
• قلب	خزامي، صذاب، شومر، لوز، ناردين. - خفقان
• تشييط	أترج، أرمني شوكي، إكليل الحن، أفوكادو، أهليج، بص، مندورة، بنفصج، تفاح، ثوم، ثوم الدببة، جور، خشيشة الرجاء، حل، خردل، برة صفراء، رمان، زيتون، زنبق، زعرور، صفر، عنب، فلفل، قرفة، قرع، ليمون حامض، قصعين، فليون
• قيء	زنجبيل، صعتر الحويل.
• قوباء الراس	أفسنتين
• لدغة	جوز، ختمية، حس، صذاب، سفرجل، قجل، ليمون حامض، ملفوف، قصعين. التهاب

• لوز	- التهاب	أكليل الجبل، بينسان، جراب الراعي، حَبَّاز، رعي الحمام، سذاب، صعتر الخليل
• مبيض	- التهاب	رجل الأسد، إقحوان.
• مثانة	- رمل	أسنان الأسد، رمان، ريتون، صعتر، عنب، فجل، قرّة، مردقوش، هندباء، هليون، عصا الراعي، معاج.
• مزاج	- تهنة	إبرة الراعي، ناردين.
• مسمار اللحم		ندية
• مثانة	- التهاب	كرقس، عنب الدب، مجيل.
• معدة وأمعاء		
- آلام وأمراض		بابونج، بنفسج، تفاح، ثوم، جزر، حبة البركة، حشيشة الزجاج، شوك الحمار، حتمية، حَبَّار، عباد الشمس، عليق، قصعين، ناردين، يسون، أقحوان.
التهاب		شومر، فريز، كدّ، أنكي، بديا، بقدونس، رمان، سفرجل.
- حموضة		بلوط، بظاظ، بقدونس، قصعين.
- اضطراب		أكليل الكجبل، فن، حرامبي، خربل، رعي الحمام، لسان الحص.
- تنظيف		جرجير، خل، حنّار، صعتر الخليل
- تقوية		إجاص، تمر، ثوم، خدار، شعام، قبطيون، قرفة، كبرية، أس، حل، زنجبيل، مور.
- تليين		إجاص، أسنان الأسد، الوه، أرطيون، بيلسان، عرقسوس، تين، زيتون، ربيب، سمسم، سفرجل، شعام، صَبِير، عصفور، فرفحين، كَتَّان، مشمش، هندباء، تمرين
• مخص	- معدي	أخيلية، بقدونس، ريتون، صعتر، قرع، كراويا، كمون، لوز
	- معوي	نسرين، نعناع، بابونج، تفاح، شومر، عرف الديك، ينسون، يصل
• مفاصل	- داء	أترج، أس، بنبورة
	- آلام	حبة البركة، خربل، صعتر، فريز.
• مهبل	- إفرازات	بلوط، بابونج، جون، عرف الديك، قصعين.

* نزيڤ

جور، حبق، روعا، عصا الراعي، قرّاص، لوز، قصعين، نجيل، بلان، بلوط.

دبق، ذنب الفرس.

- دريف الألف

* نقرس

أرضي شوكي، أمباس، بيلسان، تفاح، جرجير، خشار، خس، ذرة صفراء، رمان، مسرير بري، عاقر قرها، فول، فريز، ليمون حامض، مسرين، نجيل، اقحوان، كرفس

* نمش وكلف

أسنان الأسد، الماء، بصل، بقدونس، جنطة، خيار، فجل، مدية، لوز، يسون، اقحوان، معناج، مرجس، لسان الحمل، مجرم

إكليل الجبل، هندباء، شومر

* هضم - تسهيل

بطاطا، بصل، خربل

* وجه - لبياض الوجه

خيار، شمام، صحتو بري، فاصونيا، كرفس.

- لحمال الوجه

سفرجل، ورد جرجيري، نراق

- تجمعات

صعتر

- زوان

* كبد

أرضي شوكي، إكليل الجبل، أمستين، أسنان الأسد، النوء، بصل، مامويج، بقدونس، تفاح، تمر، قيق، ثوم، حزر، جرجير، حس، رمان، رعي الحمام، رمجيب، ريتون، رمدق، رمدق، عرق سوس، عنب، قنطريون، قرّاص، كراويا، ليمون حامض، ليمون، لوز، لسان الحمل، ملفوف، هندباء، هليون، معناج، طرهشقون.

* كلي

أرضي شوكي، أس، بندق، بيلسان، تفاح، تمر، ثوم، جرجير، حشيشة الرجاء، رمان، رمتون، رديب، سعد، مجرم، عرقسوس، عصا الراعي، لرفصين، فول، فوة الصبّاعين، فريز، قرع، كرفس، لوز، ملفوف، مرقوش، مسرين، ورد.

* كوليسترول

أرضي شوكي، تفاح، ثوم، زنجبيل، ريتون، عباد الشمس، فول، كتان، ملفوف، قصعين

بقدونس، ريتون.

* كساح

أسنان الأسد، مامويج، بقدونس، تمر، حبة البركة، عنب، فجل.

* يرقان



مرکز تحقیقات کتابخانه و اسناد ملی

منافع الأعشاب والنباتات (تعددتها وخصائصها الطبية)





الأترج

من أسمائه كذلك الكبّاد، تفاح العجم.

من الموائكه الحصية.

* يُزرع في السانين لعائدة ثماره وغناه بالفينامينات.

* الأجراء المستعملة طياً به، الأرهار والشمار والأوراق.

* من خصائصه الطيبة:

- طارد للغازات

- يساعد على الهضم.

- منشط ومقوي للقلب.

- مهدئ.

- ضد مرض الإسقربوط (الحمر).

- يقوي الشعر (يستعمل دهن الأترج للشعر فيؤخر الشيب ويقوي الشعر).

- ينفع من الزكام، عن طريق الشم.

- يُزيل الصفرة من الوجه.

- يعالج داء المفاصل ويقوي الأعصاب ويريل الرعشة من اليدين.

- يمنع اللعاب السائل من العم عند النوم.

* ذكره ابن سينا قائلاً بأن ورقه يوقف النخعة، ويزره وقشره محلل للرياح

المعوية، وورقه مقوي للمعدة وللأحشاء، ماءه نافع من البرقان ويسكن القيء الصمراوي.

الأرضي شوكي

من أسمائه كذلك: الخرشوف، أعيانار.

نبات معمر، يصل ارتفاع الشنة حتى متر تقريباً، يزرع لفائدته العداثية، أزهاره الخارجية زرقاء والداخلية صفراء، بدورها رمادية داكنة اللون، لا يؤكل شيئاً.

* فيه من المواد الفعالة، بروتين وكاروتين وأملاح مثل المنغنيز والفوسفور والكالسيوم وفيتامين A, B, C، سكريات.

* خصائصه الطبية:

له فوائد طبية كبيرة أهمها

- يخفض من نسبة الكوليسترول في الدم.

- يفيد لمرضى السكري.

- يقوي القلب والجهاز العصبي.

- ينشط الجسم.

- يُنشط الكبد ويقوي خلاياه (يشرب مفوع الأوراق قبل الطعام).

- يفيد في حال التهاب الكلى.

- يعالج مرض تصلب الشرايين.

- يخفض الضغط الدموي.

- يفيد في حالة الشري والحكة.

- يقيد خلايا الدماغ.

- يعالج مرض القرس (داء الملوك).

إكليل الجبل

من أسمائه كذلك حصى البار، سدى البحر، رور ماري.

شجيرة صغيرة معمرة، دائمة الخضرة، يتراوح ارتفاعها من ٥٠ سم حتى ١٥٠ سم، كثيفة الأغصان، تفوح منها رائحة ركية مميزة، أوراقها مبرومة في أطرافها وضيقة، سطح الأوراق الأعلى أحمر عامق برّاق مقط منقط صغيرة ذهبية أو بيضاء فضية، سطحها الأسفل مكسو بشعيرات بيضاء دقيقة، مذاقها مر، ترهر العشرة بين شهري آذار وأيار، ومرة ثالثة بين أيلول وتشرين الأول، أزهارها صغيرة نيلية اللون أو زرقاء.

* تست في الأراضي الصحيرية والرملية والعبات، كما تزرع في الحدائق للزينة ولإستخدامها في الطعام وكذلك في الطب.

* الأجزاء المستعملة من النبات في الطب العشبي هي الأوراق خلال أشهر الإزهار وكذلك الأغصان.

* المواد الفعالة فيها هي، أحماض عسوية وزيوت طيارة، مواد مرّة، تربينات، ومواد أخرى.

* من خصائصها الطبية:

- مسكّة للتشنجات ومهدّنة للأعصاب.

- مدرة لمادة الصفراء.

- مدرة للبول وللحيض.

- مشقطة للأعصاب.

- مساعدة على الهضم.

- مضادة للروماتيزم.

- لمعالجة فقر الدم.

- مطهرة.

- لمعالجة اضطراب المعدة.

- للسعال.

- لآلام الرأس .

- لحالات الوهن العام

- لأمراض الكبد، يعتبر إكليل بجبل أفصل أنواع الأدوية لكافة أمراض الكبد (وذلك مقدار ملعقة في ماء معي لمدة ١٠ دقائق، يحلى بالعسل).

- لتخفيف الحرارة (ثلاثة فاحين من معلي لأوراق).

- للدوار.

- لطين الأدن.

- مقوية للقلب.

- لالتهابات الحصى واللورين (عبي معدر قصة من الأوراق الطرحة أو المجمعة في لتر ماء لمدة عشرين دقيقة، تصفى ويحلى وتؤخذ بمقدار كأس قبل الطعام) تؤخذ خرخرة.

* يجب عدم استعمالها بكثرة، تستعمل مع الصل لتسل اللحوم المدهنة والأسماك. إذا استعمل بكثرة يؤدي إلى التسلم وأحياناً مميت

إبرة الراعي

يعرف كذلك باسم غريوق عطر، حيرة، جيرانيوم.

ساق برّي، يعطي ساقه وبر، كثير الأعصاب، أوراقه خماسية أو سباعية الأقسام، أزهاره فردية أو ثنائية أو ثلاثية النجم، محمولة على ساق طويل، لونها بنفسجي مشرب بالحمرة، تنمو من البنية رائحة كريهة عند دعه بين الأصابع، وعند الصبح يظهر من البنية ساق شبيهة بالإبرة. تزهر من نيسان حتى آب.

* تنمو في العابات والحقول وحدت الطرق

* الأحرار المستعملة في طب الأعشاب، هي الأوراق خلال فترة بفتح الأزهار، ويجب قطعها بعناية، كي لا تلامس أيدينا العصارة لأنها حارقة

* المواد الفعالة، فيها ريبوت طيرة، صعيات، مواد مرّة، أحماض،
تأين، وغيرها...

* حصائصها الطبية:

- ملنزة للبول.

- قاذضة ومضادة للإسهال.

- مضادة للريف.

- تفيد في نعتيت الحصى في الكلى (يسق مقدار ملعقتين صغيرتين من
الأوراق المجففة في نصف لتر ماء بارد لمدة ثماني ساعات، ثم تصفى ويؤخذ
المنقوع على فترات

- تحف من العلى العصبية عن طريق استعمال لصفات

- تعالج الأكرىما المدمية (بغلي مقدار ملعقتين صغيرتين من الأوراق في
نصف لتر ماء لمدة عشر دقائق، ثم يُستخدم المعلى لسحات على الأماكن
المصابة بالأكرىما المدمية)

- تفيد في حال إلتهاى الحجرة (عرعره معلى الأوراق)

- يساعد ريت إبرة الراعى على تصمية الدهن وتهدئة المراج من خلال رائحته
الجميلة، كما له دور في توارن الجسم و عقل وتأثير إيجابي على العدد الصفاء.

- لتسكين الأوجاع.

- خافص للحرارة.

- منقي للدم

- مطهر للجروح.

أَرْز = رز، شبل، جلتيك:

يُعتبر الأرر العذاء الأساسى لحواىى نصف سكان العالم، كما يُعتبر طبق

الأرز، الطبق الضروري على المائدة إلى جانب أطباق أخرى غير مقسولة إلا بوجوده.

الأرز ألوان وأنواع وأحجام، منه البني والأبيض، بعضه قصير الحبة وسميك، والبعض الآخر طويل الحبة ونحيفها.

يقال بأن رراسته الأولى كانت في بلاد الصين، أي قبل خمسة آلاف سنة، كما عرفه قدماء المصريين واليونانيين

أفضل أنواع الأرز ما يؤكل دون سرق قشرته الشبة اللون، ففي القشرة الكثير من المعادن والمواد المفيدة مثل الحديد والسياسين والثيامين والبروتين، وكلس، وفوسفور وبوتاسيوم، وفيتامين B.

يعد لمن يتناوله بإفصاف كمية الكولسترول والدهون من الجسم.

- مقو، معذ.

- خافض للحرارة.

- ضد الإسهال.

- للروماتيزم المفصلي.

إجاص:

من أسمائه إجاص، كمثري، عرموط.

شجرة هرمية الشكل، أوراقها متعاقبة، مسنة الحافة، معنقة. الأزهار كبيرة البتلات لونها أبيض مائل إلى الوردي. ثمارها مستطيلة الشكل أو شبه كروية.

* ثمرع في الحدائق والبساتين.

* المواد الفعالة فيها، حبة بسروني والمواد الدهنية، وسكر العاكهة، ألياف، رماد، هيدرات الفحم، أحماض، زلايات، سليلوز، فيتامين C PP B2 A، دهون، ومن الأملاح فيها - فوسفور، صوديوم، كلس، مغنيزيوم، كبريت، حديد، بوتاسيوم، مغيز، زنك، نحاس، يود، زرنج.

• خصائصها الطبية:

- تشير عمل العدد اللعابية مما يعين على الهضم.
 - تفيد الأمعاء الكسولة بفصل الكبريت الموجود فيها، ويقوي المعدة.
 - تمنع التعفن في الأمعاء، ينظف المعدة والأمعاء.
 - تنشط الغدد المخاطية.
 - تقصي على العطش الشديد.
 - الإسهال.
 - قابضة.
 - ملينة ومدرّة للبول.
 - منقبة للدم.
 - مهدئة، ومرطبة.
 - تعيد في تفتيت الحصى في الكلى.
 - يعالج الروماتيزم.
 - النقرس والتهاب المفاصل.
 - الإرهاق والضعف العام، مرهم للخلايا.
 - تفيد المرأة الحامل.
 - تعالج حالات فقر الدم، ومعدني.
 - التهابات المصليات.
 - الضغط الدموي.
- تناول الثمار العجة يحدث تلبك للمعدة.

* ذكره ابن سينا ومما قال فيه. مقوي للقلب والمعدة، معذل للدم، ملين للطبع، لكن إكثاره يحدث نفخة، بواته قليلة للدود ومخرج له.

* معلي الأوراق يؤدي إلى الشر والتشح.

الأفوكادو:

من أسمائه: كمثري التمساح، إحاص المحامي، رندية.

شجرة شامحة، مستها الأصلي بلاد المكسيك، يصل ارتفاعها حتى عشرة أمتار، لحاؤها عَض، أرهاها عفودية تتجميع

ثمرها مختلفة الأشكال والأحجام والألوان، يصل وزن الثمرة الواحدة حتى ٥٠٠ غرام، لبها مربع الناكسد.

* تزرع في البساتين لثمرها

* المواد الفعالة فيها هي البروتين، والمواد الدهنية، ومواد هيدروكربونية ورماد، وفيتامينات، معادن.

* من خصائصها الطبية.

تعتبر الأفوكادو فاكهة معدية، بسبب عداها بالفيتامينات والمعادن والبروتين.

- يستمد من ريتها لصنع كريم مرطب لدوحه وللجلد.

- مصادة للحصيات الفولونية

- توصف للنمو وللنقاة.

- تفيد في معالجة الآفات المعدية والمعوية

- تهدد للكبد والمرارة

- تستعمل أوراقها مقوية للمعدة.

- طاردة للغازات.

- دافعة للحميات.

- تستعمل لتفتيت الحصى في الكلية.

- تذوّب الأملاح في الجسم وتلّزّ البول.

- مفيدة للقلب.

- مفيدة للدم.

- للأعصاب.

أفسنتين، ابسنت، شجرة مريم، شيوخ رومي، وفي مصر تعرف باسم دمسيسة:

عشّة معمرة، يصل ارتفاعها حتى ١ متر، عمودية الساق مكسوة شعيرات حريرية، الأوراق محتحة بكسر سطحها شعيرات دقيقة فضية اللون، برهر في شهري تموز وآب، للأزهار شكل كروي بلون أصفر وتظهر على شكل مجموعات كالسابل، برائحة عطرية وطعم مر، تزرع لمادها العطرية

* تنبت في الراري، والأراضي الجافة والمنحدرات المشمسة (الأماسر المعتدلة المناخ)

* الأجزاء الطبية تتمثل في: الفروع، برهرة والأوراق.

* من خصائصها الطبية:

تعتبر عشبة الأفسنتين دواءً شديد المفعلية، توصف عادة للبالغين، سماها الأقدمون بصديقة المعدة.

- مثيرة للغدد الهضمية، وتفيد في حل الاضطرابات الهضمية

- مدرة لعادة الصفراء.

- تمنع عسر الهضم.

- ملزمة للبول.

- طاردة للديدان من الأمعاء (مقدار واحد من الوري + ٣٠ مقدار من اليبرة).

- تفيد آلام المعدة الشديدة (القرحة) - يُحضّر مستحلب الأوراق ويُشرب.
- تفيد في حالة الإسهال المصحوب بالمعص (كمادات فوق أعلى المعدة).
- تفيد لعلاج آلام المرارة بشكل كمادات.
- لمعالجة الإمساك العصبي عند النساء.
- تفيد اضطرابات الكبد البسيطة ولمسببة طمحا وحكة جلدية.
- قوباء الرأس (على شكل كمادات أو لسحات من الورق العض المدقوق)
- التهاب قاعدة الأظافر.
- لتنقية الجسم من السموم (شرب المستحلب)
- طرد المرات من الأمعاء.
- تقوي الذاكرة.
- تثير الشهية للأكل.
- محاذير استعماله: يؤدي زيادة مقادير الاستعمال إلى اضطرابات عصبية،
فيء، إسهال.
- وتحت اسم شيع يوجد ثمانية أنواع من هذا النبات وهي
- شيع بحري أو أرطماسيا بحرية.
- شيع بلدي أو أرطماسيا أبيض.
- شيع جبلي أو أرطماسيا جبلية وهي عشة خطيرة وسامة.
- شيع حقلي أو أرطماسيا عطرية أو عيثران
- شيع عذارى أو عشبة نار أو أرتيميس.
- شيع العطارين أو سانتولينا.
- شيع فضي أو شيه.

- شبح اليهود أو شبح حودي أو عبيشان.

الأس، حب الأس، حمبالس، حبلاس، مرسين:

شجيرة كثيفة الأغصان، دائمة الخضرة، مستقيمة الساق يصل ارتفاعها حتى ٨٠ سم.

أوراقها رمحية الشكل، زهرها أبيض، يظهر في تشرين الأول حتى آذار.

* تنمو في العادات وعلى حافات الطرق الريفية، كما تزرع في الحدائق.

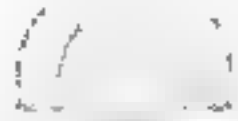
* الأجزاء المستعملة في الطب العشبي. الجذامير لاحتوائها على ريويت

طيارة وأملاح، والأوراق المحتوية على مواد قاتلة للجراثيم وريوت مركبة.

* المواد الفعالة فيها:

فيها كالسيوم وبوناسيوم وريوت طيارة ومواد قاتلة للجراثيم، مواد راتحية

* خصائصها الطبية:



- مدرة للبول.

- مشطة لعمل الكلتيين (سفع ٢٠ غرام من جذور مقطع في لتر ماء معلي

لمدة ٢٠ دقيقة، وبعد التصفية والتخلية يؤخذ منه مقدار ٣ أقداح في اليوم).

- مضادة للنقرس.

- آلام المفاصل.

- رمل الكلى والمثانة، (سفع ٦٠ غرام من الجذور المقطع في لتر نبيذ

أبيض لمدة ثمانية أيام ويحرك باستمرار، وأخيراً يصفى ويؤخذ منه ثلاثة أقداح في اليوم).

- يُفيد المفاصل الرخوة (يستعمل على شكل حمامات).

- ينفع للسعال.

- مقو للمعدة والأمعاء والمثانة

- مطهر للمجاري التنفسية والقصة الرئوية.

الأخيلية، ذات الألف ورقة، عشبة الجروح، عشبة النجارين، حزنبل:

سات حولي من الفصيلة المركبة، يتراوح ارتفاع السبلة من ٢٠سم حتى ٨٠سم، ساقها منتصب ربيع، كثير لأعصاب في الأعلى الأوراق متقابلة، مستطيلة ومحططة، لها رائحة عطرية، تجمع الأزهار شكل عنقودي مركب لونها أبيض أو ذهري بذورها وحيدة المسكن تنعطي النشة بأوبار قطنية، طعم النبات مر، تزهر من نيسان حتى آب.

* عية بالعديد من العناصر الفعالة والأحماض والريوت العطرية

* تثبت في جميع الأماكن.

* الأجزاء المستخدمة طياً: الأوراق والأزهار.

* خصائصها الطبية

- مضادّه للمعص (يسفع ٥٠ غرام من لأوراق والأزهار في ليتر ماء معلي لمدة عشرين دقيقة، ثم يُصفى ويؤخذ)

- مقوية للأسحة

- مدرة للبول.

- منشطة للدورة الدموية.

- مضادة للإلتهابات.

* تجفف الأوراق في أماكن مظلة، وتحفظ في أوعية محكمة الإغلاق.

* قد تحدث لدى استعمالها تعب عام، وتهيج الأعصاب، تشنجات مضمية، بواسير.

* ومن الاسم نبتة أخرى تعرف باسم أخيلية عطرية أو أشبلا عطرية، غنية بزيت طيار يستفاد منها لأمراض الحهاز الهضمي، طاردة للرياح، مسكة، مقوية، ليس لها أية أعراض جانبية.

تمرق عن الأولى بالشكل ولون زهرها الأبيض.

أبهل:

شجرة كبيرة، أوراقها كبيرة شبيهة بأوراق الطرفاء، ثمرته حمراء ذمعة تشبه ثمار النبق، له نوى ولونه أحمر، يحلو مذاقه عندما ينضج.

ذكره ابن البيطار، وقال فيه أنه صنف من العرعر، كثير الحب، وذكره ابن سينا قائلاً بأنه يؤتى به من بلاد الروم، يشبه العرعر، وهو صنفان: الأول أوراقه كأوراق السرو، كثير الشوك، والصنف الآخر تشبه أوراق شجرة الطرفاء، وطعمه كطعم السرو، إذا شرب منه ألب الدم، وأسقط الجبين.

أقحوان:

وتعرف كذلك باسم أدريون، قهيوان، زهرة العريب، أراونه في مصر، من فصيلة السادات المركبة. ساقها مصلعة عارية مكسوة بشعيرات رقيقة، فليحة العروق، أوراقها مستطيلة ومنعقدة، مسنة ومحتحة، تفوح منها رائحة شبيهة برائحة الكافور عند هرسها، تُزهر بين شهري أيار وأيلول بعاقيد رأسية وأزهاراً مستديرة، في وسط الزهرة رأس أصفر نصف كروي، تتفتح الأزهار عند طلوع الشمس وتقل عند غروبها.

* تنبت في الحقول والبساتين وأطراف الطرق، وهي الحقائق للريّة

* يستعمل منها طبياً الجزء الأعلى المرهر خلال شهري تموز وأيلول، والأوراق، ورووس الأزهار ذات اللون الأصفر خلال شهر تموز

* المواد المغالة فيها، زيت طيار، مواد مرّة، مادة لعابية.

* خصائصها الطبية:

- مسكّنة لآلام المثانة والبروستات عند الرجال.

- مسكّنة لآلام المبيض والرحم عند النساء، ولحم يتعثر طمئها.

- مفيد في حالة الروماتيزم، والنفرس.

- الحرب، وتشققات اليدين

- طاردة للديدان الطفيليات المعوية.
- مقوية للدم، تزيد من نسبة الهيموغلوبين، مشطة للقلب.
- تعالج حالة ارتفاع ضغط الدم.
- تزيل النمش.
- تحفب آلام المعدة وتقرحاتها.
- مؤوم، مهدئ.
- تعالج الرصوص (استعمال لحبات معلي الأرها).
- تقي من السرطان.
- معالجة الحروح التثة (يوضع الأوراق فوق الجرح)
- فروح دوالي الساقين خصوصاً لدى كبار السن.
- احتقان أصابع القدمين نتيجة البرد
- تشققات حلمة الثدي.
- ذكره ابن سينا وقال بأنه ينفع من الربو ويمتد الحصى إذا شرب ماء مع رهره.
- يجب استعماله بحذر.
- يستعمل، معلي، منقوع، زيت، مرهم.
- يوجد في الطبيعة ستة باسم آديون مائي أو باسم مرجل جهم أو خرغوس، تحوي مواد سامة، لذا يجب التمريق بينها.
- إهليلج، أرجونة، عرجونة:**
- شجرة دائمة الخضرة، تُزرع للزينة، وقيل أنه على أربعة أصناف، أجوده الأصغر الفج الممتلىء والضارب إلى الخضرة.
- موطن هذه الشجرة في الصين، الهند، مصر، السودان.

* من خصائصها الطبية:

- مقوية للجسم، وملطفة

- خافضة لدرجة الحرارة.

- مرشمة للجروح ومطهرة.

- قاضية.

- مفيدة لأمراض القلب.

- موقفة للترف.

- تفيد لمن أصيب بحب الشباب.

ذكرها ابن سينا في القانون، وكذلك ابن ليطار في الجامع، والرازي في الحاوي، وقالوا فيها.

- تنفع من الصداع.

- تقوي المعدة.

- تنفع من آلام اليواسير.

- تنفع في حال الإصابة بعرض الجدام.

- تنفع في حرقان القلب.

أرطماسيا، بعيثران، عبيثران، حبق الراعي:

نبته معمرة، تثبت برياً، كما تورع في الحقائق لرائحة ورقها العطرية، يصل طولها حتى ١م. ساقها مائل إلى الإحمرار، أوراقها العلي شكل ثلاثة أصابع، سطحها الأعلى فاتم والأسفل أبيض مكسو بوبر كالثآء. أزهارها عنقودية صفراء، ترهر بين شهري حزيران وأيلول، جذورها متشعبة سمراء أو حمراء، رائحتها قوية غير مستحقة.

* تثبت على صمغ الأنهار، بين أعشاب السياجات المهملة.

* يستعمل منها طبياً الأوراق قبل تفتح الأزهار، والعناقيد العصّة المزهرة، الجذور السمراء غير الحشبية، على أن تؤخذ في أوائل الربيع قبل ظهور الأوراق الجديدة أو في الحريف.

* من خصائصها الطبية:

- تعيد في حال النول السكري.
- سوء الهضم الحاد أو المزمن.
- اضطراب الطمث.

حالات الصرع، (مقدار ملعقة صغيرة من مسحوق الجذور في فجان من المشروبات السادة، يرقد بعد ذلك العصاة في الفراش ويعطى جيداً كي يعمق ويكرر ذلك كل ثلاثة أيام).

أسنان الأسد:

يعرف كذلك باسم طرخشقون، هدية مربة.

نبات عشبي معمر من الفصيلة المركبة، حدوده وندية مشعّنة، نبات الأوراق من القاعده على شكل وردة، بعضها مبسط على الأرض وبعضها منتصباً قليلاً، شكل الأوراق مستطيلة رمحية ومسننة عمق، الأزهار متجمّعة مدّنة بطول يزيد على ١٠ سم صفراء اللون، يسيل من نبات سائل أبيض لسي، تزهو الستة في شهر آذار حتى أيلول.

* تنمو في الحقول والمراعي غير لمزروعة من الساحل حتى الجبل.

* الأجزاء المستخدمة طبياً: الأوراق، الأزهار، الجذور.

* المواد الفعّالة فيها: فيناميس CBA ومن المعادن حديد، كلسيوم، بوتاسيوم، فوسفور، صوديوم، كبريت، منغنيز.

* من خصائصها الطبية:

- مشطّة، مقوية.

- فاتحة للشهية قبل الطعام.
- مليئة للمعدة، تؤكل الأوراق طريحة لفائدتها العدائية ولعابها بفيتامين C.
- تعالج الإمساك (مقدار ٥٠ غرام من الجذور المحففة والمسحوقة تُعلَى في لتر ماء لمدة نصف ساعة، وبعد التصفية والتخلية يؤخذ ثلاثة أفداح يومياً).
- تُشيط المرارة.
- تنقي الدم، (٧٠ غرام من الجذور المحففة والمسحوقة تُعلَى في لتر ماء لمدة نصف ساعة وبعد التصفية والتخلية يؤخذ ثلاثة أفداح يومياً).
- مدرة للبول بشكل جيّد.
- تعالج السمة، شرب عصير الأوراق بمعدل ٥٠ غرام مع كوب حليب يومياً.
- تعيد احتقان الكبد.
- توصف لالتهاب المرارة المزمن.
- لليرقان (عصير الجذور حاضّة في فصل الحريف).
- لكسل المعدة (تؤخذ بعد الطعام معلي الأوراق مع الحليب ومحلّى بسكر سات مرتين يومياً).
- لحصى المثانة والمرارة.
- للسعال.
- للكلب والشمش (يُعطى قليلاً من لأرهار في ماء ويُمسح بها الوجه).
- للروماتيزم.
- لمرض الثقرس.
- لآلام الطحال.

ألّوه، سؤلّع، مقر:

نبات معمر، يصل علوه حتى ٤ أمتار، أوراقه لحمية مستطيلة الصل، ليفيّة التركيب، أزهاره عضودية، ترتفع على شمراخ متشعب

أصل البتة من أميركي الوسطى وساحل إفريقي العربي وزنجبار

* يزرع في الحدائق للزينة.

* ما يستعمل من البتة طيباً: الأوراق.

* المواد الفعالة: أحماض، مواد أخرى.

* من خصائصها الطبية:

- مليئة للأمعاء، مسهلة وغير مؤذية
- مسهلة للمعدة، تزيد من قدرتها على الهضم.
- تساعد الكبد على إفرار مادة الصفراء في الأمعاء
- بعيد الأمعاء الغليظة، حيث تسهّل عضلاتها وتساعد في دفع الفضلات الساقطة إلى الخارج.

- في حالة الإمساك، مفيدة جداً لمن يعانون الإمساك، بسبب تقصير عمل عضلات الأمعاء أو الذين لا يمارسون الرياضة

أنف الثور، أنف العجل، قم السمكة، تيسم:

نبات للزينة معمر، له عدة أسماء، له ساق فرعاء يصل ارتفاعها حتى ٨٠سم، أوراقها متقابلة، أزهارها كبيرة، عنقودية التجميع، لها عدة ألوان
- أبيض، أحمر، أصفر، وردي، قرمزي..

* الأجزاء المستعملة طيباً: الأوراق والأزهار.

* المواد الفعالة فيها: سكر الماكة، مواد مرّة، لعاب، حامض عفصي.

* من خصائصها الطبية:

- مضادة للالتهابات والاحتضامات.
- قروح الفم (غرغرة).
- للطفح الجلدي المعروف بالعصع الوردي (نصقات).

إكي دنيا:

شجرة يصل ارتفاعها حتى ٩ أمتار، منتصبة الساق، أوراقها معنقة كبيرة ومستطيلة رمحية الشكل، أزهارها عنقودية تررع في الحدائق والبساتين لأثمارها.

* المواد الفعالة فيها: سكر، ألياف، أملاح معدنية خاصة الحديد، أحماض، عنية بفيتامين C

* من خصائصها الطبية:

- تدر البول.

- تعيد في حال الإسهال (مقدار قبضة كف من البذور تُمرّث في لتر نبيذ أحمر لمدة ٢٤ ساعة) ثم تُشرب

- للديزنتاريا (يُعلى على بار حنيفة ولمدة ٤٥ دقيقة كيلو اكي دنيا + ٥٠٠ غرام سكر في لتر ماء، ثم يقسم إلى أربعة أقسام، يوضع كل قسم في إناء محكم الإقفال، ويؤخذ جرء صباحاً على الريق دون أن يعقنه أي طعام ويدوم ذلك على مدى أربعة أيام).

- الحصى والرمل في الكلى، (تدق بذور الإكي دنيا وتوضع في لتر نبيذ أحمر مع كمية من جذور البقدونس لمدة ٢٤ ساعة، ويعدّها يؤخذ كوب واحد على الريق صباحاً).

- مقوي للأعضاء، وقاين لها

- منظم للحيض.

- يفيد التهابات المعوية.

أناناس:

نبات مشمر، تتميز أوراقه بأنها محورية الارتكار، لبعية لحمية طويلة، ثمرته كبيرة، شكلها كوز الصوبر.

تزرع في البساتين لثمرها.

* المواد الفعالة فيها: أملاح معدنية مثل كالسيوم، فوسفور، حديد، كبريت، يود، مغنيز، بوتاسيوم، سكروز، سليلوز، فيتامين C B A

* من خصائصها الطبية:

- مغذية.
- سريعة الهضم، مفيدة لجهاز الهضم وللأمعاء.
- تدر البول.
- مضاد للسموم.
- تفيد في الطقة الجنسية للرجل والمرأة.
- تعالج فقر الدم.
- تعالج تصلب الشرايين وأمراض تشنجية.
- تفيد في آلام المفاصل، خاصة مرض المفاصل.
- تفيد في معالجة الحصى.
- السمعة.
- مقو لحلد الوجه.
- طارد للديدان من الأمعاء.
- * لا يناسب المصابين بداء السكري.

أرقطيون، ملفوف الحمار، أذن العملاق، بردان:

* سات من المصيلة المركبة، وهي على نوعين، كبيرة وصغيرة، يصل طولها حتى ١٠سم، يعيل ساقها إلى الحمرة، كثيرة المروع، كثيرة الأوراق في الأسفل وهي على شكل قلب حافتها مسننة معطاة بوبر أبيض على الوجه السفلي، تُضفر كلما اقتربنا إلى الأعلى، لونها أخضر غامق في الأعلى وفضي في الأسفل، معقوفة الرأس، تتميز بطول جذرها الذي يصل حتى ٥٠سم، ترهر في

شهري تموز وأيلول، ثود أرهارها ررقء تميل إلى الحمرة، أو بمسجية اللون تتجمع بشكل كروي أو عقودي وفي حارجها إبر معقوفة تلتصق بسهولة بصوف الحيوانات .

* تنمو على حمافي الطرق، الأراضي المفصرة والمهجورة وتوجد خاصة في كل من . إهدن، حصرون، صغين، عيه، وفي سوريا . .

* الأجزاء المستخدمة في الطب العشبي جذور الستة في السنة الثانية وما بعد، خاصة في شهري نيسان وتشرين الأول، وإذا ما لجأنا إلى تجفيف الجذور تفقد ستة كبيرة من فعاليتها

* المواد الفعالة فيها . ريتوت طيرة، مواد داعة، تسب العرق للجسم، مدزة للبول، منقية للدم، فيها أملاح معدنية.

* من خصائصها:

- منقية للدم، مطهرة.

- مدزة للبول.

- مليئة للمعدة.

- قاتلة للجراثيم.

- تساعد في التئام الجروح (نمرج عصير الحدور مع شحم حيواني فوق نار بطيئة لمدة قليلة).

- مزيلة لآلام الروماتيزم.

- مسهنة.

- تقوي شعر الرأس (كمية من حدور مقطعة، تُفقع بمحلول الصابون لمدة ٢٤ ساعة ويغسل بها الرأس).

- مفيدة لآفات الجلد.

- للدمامل.



- ضد الحساسية .

• تفيد للمصابين بداء السكري .

بلان:

من أسمائه كذلك، كربرة الثعلب، عشبة مكاس

نبات عشبي معمر، جذوره جدمورية، يصل ارتفاع البتة حتى ٨٠ سم، الساق منتصب مصلع مائل إلى الإحمرار، بعض الأغصان منحنية والعص الآخر مسط، الأوراق خضراء عامفة متعاقبة، عددها بين ١٢ و ٢٠ ورقة، مستديرة ومسننة، على الأعصاب أرقام صغيرة خضراء محمرة، وأحياناً حمراء مسودة، تنمو منها رائحة زكية تتجمع بشكل سائل مستطبة في قمة العص

• ينمو اللان في الحقول والمراعي والأراضي الرطبة وبالقرب من الأماكن المهجورة من السهل حتى الجبل، يزهر من كُأر حتى تموز .

• الأحراء المستخدمة في الطب العشبي، هي النات بكامله .

• المواد الفعالة في اللان، هي ريبوت أساسية، دهون، مواد آروتية،

وفيتامين C .

• من خصائص اللان الطبية:

- قابضة

- مدرة للبول .

- مساعدة على الهضم

- مضادة للإسهال والرحار .

- مضادة للتزيف .

- تعالج التهاب الحنجرة والقصبات (علي ٤٠ غراماً من الجذور في لتر

ماء لمدة ٢٠ دقيقة، وبعد التنفية والتحلية تناول منه ثلاثة أقذاح في اليوم) .

- مفيدة لمعالجة داء السكري .

• تستعمل الجذور مغلي ومفروع، تُقشر وتنشر لتجف وتحفظ في عبوات مقفلة جيداً.

بلوط:

أو سنديان، شجرة حرجية كبيرة ومعمرة، صلبة العود، قشرها (اللحاء) صلب ومتشقق، أوراقها صلبة ومستنة الأطراف، ثمرها بلحي الشكل وصلب، يتساقط عن الشجرة بعد نضجه وذلك في شهر تشرين الأول.

• الأحراء المستعملة طبياً، اللحاء أي القشرة للأشجار الفتية، الأثمار المجففة جيداً في الشمس بعد نضجها.

• المواد الفعالة فيها، مواد قابضة.

• فوائدها الطبية:

- موقعة للريف وخاصة خلال الصيف

- مسكة للألم.

- لمعالجة سقوط الشرح والرحم (حمامات معدية مساحة لمدة عشر دقائق من مغلي القشور).

- للإفراوات المهلية (عن طريق دوش من مغلي قشرة البلوط أي الثمار).

- لمعالجة الأكزيما.

- لمعالجة ضعف الأعصاب لدى كبار السن (حمامات بمنقوع القشور).

- الفتوق، فتق السرّة، العنق الأربي.

- لمعالجة التبول الليلي لدى الأطفال والنوئل بدون إرادة (شرب مغلي

أوراق البلوط، نصف فجان مساءً قبل النوم لمدة ١٠ أيام).

- للتنظيف المعدي والمعوي والنواسير.

- لقروح الفم (غرغرة).

- لحموضة المعدة، أكل ثمار البلوط.
- الزحار أي الديرنطاريا (سحق ثمار البلوط المحقّف ومرجه مع الكاكاو وشربه كالقهوة).
- للضعف العام، تجفيف الثمار ونحミصها في محمصة ثم طحنها وتناولها كالقهوة ممروجة مع الكاكاو.
- البلوط ينفع ضد السموم.
- * هناك اعتقاد لدى البعض أن شرب ماء البلوط يشفي من سرطان المعدة

بانفجان:

- معروفة من أسمائها، معد، آب، حيصل، ثمرتها سوداء أو حمراء أو بيضاء
- * الجزء الطبي فيها هي الثمرة
- * العناصر المعدنية فيها هي: بروتين، مائيات الكربون، هوسمور، معيرون، كلسيوم، بوتاسيوم، كبريت، صوديوم، كلور، حديد، زنك، منغير، نحاس، يود، ومن الفيتامينات فيها PP C B2 B1 A، ألياف.
- * فوائد الطية.
- يُمنع أكل البانفجان نيئاً، لأنه يسبب الحموضة، يؤكل صيماً، ويصر أكله في الربيع أو الخريف.
- خافضة للضغط.
- مضادة للبواسير.
- مدرة للبول.
- مليئة للمعدة.
- مفوئ للكبد.

- مفيدة للبكرياس .

- مفيدة لفقر الدم .

- مهدئة .

* تحوي الثمرة على مادة سولانين المرة، ثقيل على المعدة خاصة المقلية منه، يُصح بعدم استعماله للمصاب بالسمنة أو التهاب الكلى والمفص المعدي وعسر الهضم والروماتيزم وللنساء الحوامل .

بطاطا (بطاطس):

نبتة عشبية حولية، تعرف بغذاء الفقراء .

* المواد المغالة فيها، فيتامينات B6 B1 C A فيها بشويات وأحماض عصبية، ومن المعادن فيها حديد، بوتاسيوم، بروتين، فوسفور، منغنيز، نحاس، كبريت .

* الجزء المستعمل طبياً هي الأوراق والأثمار

* خصائصها وفوائدها :

إذا سُققت البطاطا تحسر الموتسيوم وفيتامين C، وتقشيرها يمحدها فيتامين C، حيث أن الفيتامين، يوجد تحت القشرة الخارجية مباشرة، ولذلك عندما نلجأ إلى تقشيرها قبل السلق فإن بذلك نزع عنها أكثر فوائدها الغذائية، ومشوية أكثر فائدة، البطاطا تعدي ولا تُسمر، يجب أن تحفظ من الشمس لئلا يتغير لونها ويصبح أزرق، وبهذا تصبح مصدراً ساماً ومضرة بالصحة والجهاز الهضمي .

البطاطا ألوان وأنواع وأحجام .

- مغذية ومقوية ومضادة للالتهابات .

- مضادة للتشنج (مغلي أوراق البطاطا وأرهارها بسبة ٣٠ غرام للتر ماء) .

- تسكن آلام الأعصاب والمفاصل والروماتيزم (عصير البطاطا شرباً) .

- لمعالجة الإسهال (عصير البطاطا النيئة ممزوجاً بعصير الجزر والعسل خاصة للإسهال لدى الرضع) أو يستعمل البطاطا المسلوقة مع اللبن وماء الأرز المسلوق.

- لعلاج حرقه المعدة (عصير لبطاطا الطازجة شرط أن يؤخذ مع كوب ماء صباحاً على الريق بمقدار رأس بطاطا يومياً) وكذلك تعيد حدةً للقرحة ولعمل الأمعاء.

- لعلاج تشققات الجلد المتقرحة والجروح والالتهابات العصلية

- للحروق (مبروش البطاطا النيئة ممروحة بربيت الريتون).

- لحموضة المعدة، لعسر الهضم، لدعصى المرارية، للواسير، للسكري، كل هذه الحالات تستعمل البطاطا النيئة عصيراً أو أكلاً وعلى الريق صباحاً.

- لبياض الجلد وإشراقه نستعمل (مبشور البطاطا ممزوجاً بالحليب وماء الورد)

- سريعة الهضم، مفيدة لمق يشع نظام يجيم للسكري، والمفيد أكلها بعد شربها بقشرها.

- لعلاج احمرار العينين، تقطع حبة البطاطا دوائر ونضعها فوق العينين مع تعييرها عدة مرات في اليوم حتى يتم الشفاء والتحسّن.

* يُحذّر من استعمال حبة البطاطا التي يظهر فيها أجنة أو التي يُصبح لونها أحمر بحب دمها وعدم أكلها لأن معنى ذلك أنها أصبحت سامة

* البطاط الحلوة أو الفلقاس الهندي، هي مغذية ومضاد حيوي، مصدر للفيتامينات D C B.

البان:

شجرة منها أحجام، القصير منها بحجم شجرة الرمان، أوراقها تشبه أوراق الصفصاف، شديد الحصر، رهرة ناعم لملمس، رعه كالآذيات يحلق قروناً في داخلها حب أبيض اللون كحبة الفستق، عطري الرائحة بمرارة.

* موطن هذه الشجرة: بلاد الحشنة ومصر والمغرب

* فوائدها الطبية :

- ينفع للجرب وللحكة.
- للكلف والشمس.
- ينقي الأحشاء أي المعدة والأمعاء (إذا مزج مع العسل والخل والماء).
- يقطع الرعاف.

بصل:

البصل معروف منذ القديم، أوراقه أبوية مفرعة، منتعجة في الوسط لونها أخضر غامق، تتفتح أزهارها بين شهري أيار وحريران بيضاء اللون أو صفراء أو بنفسجية، تتجمع بشكل كروي مطلي.

يوجد نوعان من البصل، أبيض وأحمر، يوصف للعديد من الحالات المرضية، وصفه الرازي قائلاً: البصل المحلّل يقوي المعدة ويريد الشهية للطعام، وذكره ابن اليطار بأنه ملين للمعدة وعذر للول.

وقال فيه الإنطاكي بأنه يمتد الحصى ويدر البول والحصى ويذهب اليرقان.

* ينبت البصل عادة في الأماكن المعتدلة المناخ.

* المواد المغالة في البصل هي، أملاح معدنية مثل، صوديوم، بوتاسيوم، فوسفات، كلسيوم، حديد، كبريت، يود، سيليس، فوسفور، حامض، حامض الحل، ريت طيار، عناصر مصادة للحراثيم، وفيه فيتامينات خاصة فيتامين C وفيه مادة كلوكوتين الشبيهة بالأنسولين المسؤولة عن تحديد نسبة السكر في الدم.

* فوائده وخصائصه الطبية :

يُعرف البصل بأنه من الحصار لمطيلة للعمر، والطهي يفقده الكثير من ميراته الطبية شأنه شأن الثوم، وهو شقيق الثوم في منافع الطببة، وللصل بكل أنواعه وألوانه فوائد عظيمة قل نضجه وبعده.

يُحذر من استعمال البصل بعد تخزينه مقطعاً لأنه يتأكسد وتتكون منه مادة سامة. أما في الطب الحديث فقد أثبتت الدراسات بأن البصل:

- قاتل للجراثيم، يمنع ظهور التعفُّن ويكافح الدود، مطهر، مصاد لسوء الفطريات.

- مدر للبول، ومذيب للرواسب الولية.

- منشط.

- مفيد لأمراض القلب.

- محمض للضغط الدموي (بصلة مشوية يومياً).

- مقوي للهرمونات الجنسية الذكرية (إذا مرَّح مع الخل).

- يفيد في حالات العلل الناصية، بروسات وعته.

- يعيد لمرضى السكري (بصلة مشوية يومياً).

- بعالح التهاب الرئة، من سعال، ربو، رشع، الرلات الصدرية (وضع

لبخات بصل مشوي ساحر فوق الصدر والظهر مع لفها بقماش وذلك قبل النوم ولعدة أيام).

(وصفة ثانية) يطبخ البصل في ماء مغلي مداب فيه سكر نبات، وبعد ذلك

يؤخذ منه مقدار ملعقة بعد كل وجعة طعام.

- لمعالجة الأكراما، تصنع خليط من عصير البصل مع زعتر بري ويدهن

بهذا الخليط المكان المصاب بعد مسحه بمحلول الحل المحفَّف، ويكرَّر ذلك يومياً.

- ضد مرض السكري، أكل بصله يومياً تحفِّص نسبة السكر في الدم.

- يحسِّن لون الجلد وينقيه بالتدليك.

- يخفِّف من معول الانفلونزا.

- للمعص الكلوي نمرح ملعقة عصير بصل مع ملعقة خل وتشرب، وينتهي

المعص خلال دقائق.

- ينفع الكلف والشمش.

- طارد للديدان من الأمعاء (نضع بصلتين في لتر سيد أبيض مع ٣ ملاعق
عسل لمدة ثمانية أيام، ويؤخذ منه كأساً صباحاً وآخر بعد الظهر لمدة ١٠ أيام).
- مشط للكبد

- مضاد للروماتيزم، لمرض الحمر أو الاستقربوط، لالتهاب المفاصل.
- منظم للدغد.

- لحصى المرارة.

- يعالج علل الشيخوخة.

- يعالج سقوط الشعر (تدلك فروة الرأس بعصير البصل)

* للبصل رائحة وطعم مثير، وللتخلص من رائحته يوضع بعده المحل أو
المرقح أو حب كبريت.

بندورة (طماطم):

بنة رراعية حولية، عرفها الفرنسيون قديماً باسم (نفاح الحب)، وتعرف في
بلدان عربية باسم طماطم

* المواد الفعالة في البندورة، تحتوي البندورة على ٩٠٪ من وررها ماء،
وفيها من المعادن: حديد، فوسفور، كلسيوم، معيرون، بوتاسيوم، كسريت،
فوسفات، بروم، صوديوم ومن المينميات: C K H PP B6 B2 B1، وفيها
مادة لايكوبين التي تلون البندورة باللون الأحمر وفيها كذلك أملاح قلوية التي
تعزل من حموضة الدم وتحقق من الأسيد إيريك.

* فوائد وخصائصها الطبية:

يعمل أكل البندورة كاملة أي بقشرها ولثها وبدورها للحصول على الفائدة
التامة، خاصة للحجار الهضمي، صد الإمساك، صد السمّة.

يجب أن لا تقطع البندورة قبل احمرارها، ويعمل عدم أكلها فجأة لأنها
تولد عسر هضم، ويعمل أن تقطع وتؤكل فوراً خوفاً من أن تفقد من فيتاميناتها،
كما يعمل أن لا تُطبخ كثيراً على النار

تصبح البندورة مفيدة جداً إذا أصيف إليها الكرفس والخس والجرجير، وأفضل الأوقات لتناولها هو صباحاً على الريق، وهي مشهية، وهي سيدة المائدة لفائدتها وطعمها اللذيذ.

- مضادة لمرض الحفر (الأسقربوط).

- مضادة للتسمم.

- عصيرها مدر للبول (ويقوي الحسد خاصة إذا أصيف إليه عصير الكرفس).

- مذوبة للحامض البولي، مزيلة للولينا.

- مفيد لتخثر الدم، تعيد مرضى القلب.

- تعيد لتصلب الشرايين وبعد آفات الأوعية الدموية وتحفف الضغط المرتفع.

- تعالج التهاب المفاصل والروماتيزم والتهرس.

- تسهل الهضم وتزيل الفضلات من الأمعاء.

- تعالج حب الشباب (توضع على الحبوب قطع صغرة من البندورة والاستمرار على ذلك حتى تزال).

- لمعالجة الأكريميا، تقطع أوراق البندورة العصاة، وتحلف بدهن، وتوضع على النار ثم تعصر وتصفى ثم يعاد عليها ثانية وتوضع بعد ذلك في إناء محكم السد، وتدهن بها عند اللزوم الأمكة المصابة.

- حيدة للمصاب بالسكري.

* يُحذَر استعمالها على أصحاب المعدة ذات الإفراز الحمضي

بابونج:

أو زهر الذهب، ومنه بابونج أبيض وآخر عطري.

نبات عشبي سوي، طيب، تنوُّع أعصانه من الأسفل، يصل ارتفاع النبتة حتى ٥٠ سم، يفوح منها رائحة عطرية ركية، أوراق النبتة ناعمة، الأزهار متجمعة، تحتوي كل رهرة على عدد من التويجات البيضاء، ويحمل العنق زهيرات صغيرة وعديدة، صفراء اللون، نصف كروية، ترهر من نيسان حتى آب.

* تنزرع في الحدائق لأزهارها، كما نبت في الحقول وعلى جوانب الطرق.

* المواد الفعالة فيها: ريويت عطيرة، مواد مرّة مضادة للمصونة.

* فوائده وخصائصه الطبية:

يعتبر البابونج من أشهر النباتات في علاج الالتهايات، ويستعمل مقوِّعه على شكل كمادات للشفاء من الالتهايات الجلدية

- مسكن للآلام التشجعية وخاصة آلام الجمجمة والأععاء، ويسكن المعص

- معرق.

- مطهر، يمد في غسل الحروح ولقروح حاصة قروح المعدة

- يعيد لإلتهايات الأمعاء والمعص المعوي والمعدى (مغلي الأزهار ويضاف إليها بضعة أوراق نعناع).

- خافض للحرارة.

- يخفف آلام العادة الشهرية.

- منشط للجسم، مهدئ للأعصاب، مربل للأرق، يزيل الإعياء والتعب.

- يعيد في حال إلتهايات المسالك الهوائية، وبخة الصوت والسعال (تنشق بخار مغلي الأزهار).

- لمعالجة إفرارات المهبل البيضاء (استعمال معطس - دوش مهلي).

- زيت البابونج مهدئ للعواطف والمشاعر العنيفة ومجلب للنوم.

- يفيد لحساسية الجلد، ويزيل تشقق الجلد.

- ينفع لأوجاع الكبد ويذهب اليرقان

- تنشق بخاره يقصي على الحراثيم في الحمار التنفسي

- يُستخدم لبانوبح في مواد التحميل لأنه يساعد على نعومة البشرة.

* يصبح عدم الإكثار من شرب البانوبح، لأن كثرتة تسبب الدوخة وثقل في الرأس، وإحساس إلى التقيؤ وصداع

* لاستخراج مرهم البانوبح، يصنع ما يلي: تقع كمية من زهر البانوبح في قنينة بداخلها زيت ريتون، توضع في الشمس لمدة عشرين يوماً، وهذا المرهم مفيد للأوجاع المنسبة عن الأورام وأورام المفاصل ويفضل أن يضاف إلى الخليط مسحوق سات الحنثا.

* يحذر خلطه مع مواد بحوي مادة الكيتين وعصير وأملاح قصية

بنفسج:

ساق عشبي معمر، الجذع مور مثل، أعصابها راحفة، ساقها متفرعة، أوراقها تسمى لها شكل قلب وتعلب بشكل حرة، أزهارها طويلة الساق، لونها بنفسجي مشربة بياضاً، تفوح منها رائحة عطرية

* تست البنفسج في الحقول والمروج، وتررع في الجبال والحدائق للزينة ولقوائدها الطيبة، يزهر من نيسان حتى أيلول.

* الأجزاء المفيدة، هي الأزهار حاصة في شهر أيار حتى تموز، العشبة كلها ما عدا الجذور.

* خواصها، منها ريتوت طيارة، أحماص عسوية، مواد مخاطية، فيتامين C.

* خصائصها وقوائدها الطيبة:

- مليئة لصلابة المفاصل والأعصاب، الروماتيزم

- مهدئة للأعصاب ومفيدة في حالة الاضطرابات النفسية.
- مدرة للبول، معرقة.
- مفيدة ضد الجرب طلاء، ولعص لأمراض الجلدية، خاصة التسلحات الجلدية.
- ضد الأكزيما.
- منقية للدم (شراب مريح من كوب ماء فيه ٥ غرامات من عصير الستة)
- للسعال والبرلات الصدرية والركم (مغلي الأبرار مقدار ١٠ غرامات في نصف لتر ماء لمدة ١٠ دقائق وبعدها يصفى ويحلى بالعسل ويُشرب).
- تمنع التهاب المعدة والأمعاء.
- نافع للقلب.
- يذق مع الشعير ويُصنع منه مرهم يُشفى من الأورام الحادة
- يُسكن الصداع ويُعين على النوم.
- جدوره تفيد في حالة الإمساك.
- مغلي الأوراق يُفيد ضد الدوسنطاريا
- رائحة البنفسج تثير العريرة الحسية.

بُنْدُق:

شجرة زراعية يصل ارتفاعها حتى ٧ أمتار، أوراقها متعاقبة متعققة، شكلها بشكل قلب مسننة الحافة، سطحها الأسفل رعي، ثمارها صعبة حشوية العلاف طيبة الطعم.

• فيها من المواد الفعالة، بروتين، مواد دهنية، شأ، أملاح معدنية من حديد، كالسيوم، مغنيزيوم، بوتاسيوم، فوسفور، كبريت، وأحماض وفيتامينات

* فوائد البندق طبياً:

- مغلي.

- معرّق، حامض للحرارة.

- مسكن لآلام الأسنان.

- قابض في حالات الإسهال.

- مفيدة للعقم وللعقر.

- مفيدة لمرص السكري.

- يوصف للنقاهة.

- مفيد لكسار السن.

- مفيد للرياضيين.

- يفيد في وجود الجفص الخبيث الكلي.

* إنما ينفع المعدة ويستعديت ويحلل عسر هضم

- للقضاء على الدودة الوحيدة (أحد مدقة من ريت السدق على الريق لمدة

أسبوعين).

بلح:

هي ثمرة شجرة النخيل.

* المواد الفعالة في ثمرة البلح هي بروتين، كالسيوم، فوسفور، حديد،

بوتاسيوم، معييزيوم، وفيها كدث رلا، ودهن، مواد آزونية، وكاروتين وفيتامين

pp B2 B1.

* البلح طعام وغذاء مفيد جداً، ويعتبر أحد الثمار الأربعة المفيدة لأمراض

الصدر، وهي (البلح، العذب، التين، الريب).

تجفيف البلح يفقده بعض مراه الغدائية والطية معاً.

* فوائده الطبية :

- يوصف للعلل الصدرية .
- مقوي للعصلات وللأعصاب .
- وافي من الشيخوخة .
- وافي من الأمراض السرطانية .
- يوصف للتنقاهة .
- للسمو، ول فقر الدم .
- لأمراض السل .
- للرياضيين وللوهن الذهني وللضعف الحسي .
- ينفع للمعدة ولكنه يُسبب عارات إذا شرب معه ماء .
- يفيد الفم واللثة .



بيلسان:

ويعرف كذلك باسم . حُمانٌ أَسود، حَبِير

شجيرة حرجية ونزيسية، يصل ارتفاعها حتى ٥ أمتار، قشرها رمادي مشقق يتخلله أشكال ثؤلل، أوراقها مسننة طولانية متقابلة، وقد يصل طول الورقة حتى ٣٠سم، لونها أحضر براق، تزهو الستة في شهر تموز عناقيد من أرهار صفراء تتحول فيما بعد إلى أثمار عنبية خضراء وباستمرار المصح يتحول لونها إلى الأسود مشربة بزرقة مראה .

* الجزء الطبي هي الأوراق بدون الساق في شهر أيار، الأزهار في شهري حزيران وتموز، الأثمار بعد إتمام نضجها وتجميعها جيداً أو طسخها مع السكر أي مربى، ثم القشور أي اللحاء .

* المواد الفعالة فيها :

- في القشرة يوجد مواد مدرة للبول، ومسهلة للمعدة والأمعاء
- في الأوراق يوجد مادة مسككة ومواد مضادة للالتهابات، وفيتامين C .

- هي الأزهار توحد ريبوت طيارة مصيدة للسعال، مدزة للحليب، مدزة للبول.

* الاستعمال الطبي لليلسان.

- استعمال الأوراق، نهرس لأوراق وتطبخ بالحليب حتى تصبح كالعجينة، وتفيد لعلاج البواسير.

ولعلاج آلام مرض الفرس - مدصل الأصابع - تسحق الأوراق وتحلط مع شحم بقر وتذق معاً حتى تصح لينة في مرهم، وتوضع على مكان الوجع. ولأمراض الكلى، مدزة للبول.

- استعمال الأزهار، لمعالجة اسرلاب الصدرية والكرب، استعمال مستحلب الأزهار وكذلك تفيد الأزهار لمعالجة الروماتيزم، والتهاب المورتين، بوبات السعال الشديد وأوجاع الصدر.

- استعمال الأثمار، يستعمل عصير الأثمار بمعدل ٢٠ غرام لمعالجة الصداع، والآلام العصبية، والتهاب عرق النساء، ومهدى.

الأثمار المجففة، تطبخ مع السكر لمعالجة الإمساك، ولتنقية الجسم من السموم.

- استعمال العشور، يعطي العشور وسنعملها كملين للمعدة، ومدد للبول ولمعالجة التهاب الكلى (تشرب عدة جرعات يومياً)، للبواسير، للحروق.

* ينفع اليلسان من نهش الهوام.

* إذا وقع اليلسان على اللس جمده.

بقدونس:

يعرف كذلك باسم كرفس رومي، بخراسليون، مقدونس.

نبات عشبي حولي، أزهاره بيضاء اللون، تفوح منه رائحة عطرية.

* المواد الفعالة في البقدونس هي ريبوت أساسية، مواد محاطية، مواد هلامية، مواد ملونة، خمائر، مادة كلوروفيل.

وفيه أملاح معدنية من حديد، كالسيوم، فوسفور، مغنيسيوم، كبريت، صوديوم، بوتاسيوم، يود، نحاس

ومن الفيتامينات في البقدونس فيتامين C A.

* يُفصل تناول البقدونس طارحاً، ومن المعروف أن البقدونس يعقد الكثير من فوائده بعد مرور يوم على قطعه.

وللبقدونس فوائد طبية أهمها:

- مدر للبول

- منشط، منق للدم، مصاد لعق الدم

- منظم للأمعاء، مصاد للتسمم

- يعالج التهاب المعدة، ومضاد للمغص

- لمعالجة أمراض الكبد (معلي ٦٠ غرام من الحدور المحمصة في لتر ماء لمدة ١٥ دقيقة، يصفى ويؤخذ منه ملعقة صغيرة كل ساعتين)

- منظم للدورة الشهرية.

- لحموضة المعدة، وطارد لعدوات (ملعقة صغيرة من الدور المسحوقة تنقع لمدة ١٥ دقيقة، ثم يُصفى ويؤخذ منه ثلاثة أقدح صغيرة بعد الطعام)

- مقوي للأعصاب ويُشيط الجهاز العصبي.

- مضاد للكساح

- يعيد في حال تصلب الثديين لدى مرضعة بشكل لزقة قليل اللدء في إرضاع الطفل.

- يعيد في حالة اليرقان وذلك بمرح عصيره مع الحليب.

- يقوي البصر خاصة لدى كبار السن.

- ينظم دورة الدم.

- يقوي الذاكرة.

- يكافح الإمساك.

- لآلام الحيض عند المرأة (يأخذ مغلي الأوراق والجذور وشربه ثلاث مرات في اليوم كذلك لهذا المعلي تأثير في تطيب المثانة والكلية).

- لمعالجة الرضة والعكش (تستعمل كمادات من الأوراق المهروسة في قطعة قماش ووضعها حول الجزء المصاب ولفها جيداً مع الاستمرار في ذلك لمدة أيام).

* يصبح بعدم الإكثار منه بسبب وجود مادة الأيول السامة فيه والمجهزة.

- لمعالجة السمثر، نغلي الأوراق مع الحدور، ونغسل الوجه بمغلي البقدونس لمدة مرات في اليوم مع عدم التعرض للهواء البارد، وهذا يكسب الصارة والإشراق.

- بذور البقدونس، تعيد في حالة احتباس البول وإزالة الرمل والحصى من الكلية.

- زيت البقدونس معيد في حالة الضعف الجنسي واضطرابات العادة الشهرية.

تفاح:

شجرة التفاح معروفة لدى كافة الناس، عرفها الإنسان منذ القديم، فهي فاكهة أساسية ذات مذاق شهى وعداء ودواء، وتُصنّفها البعض في مقدّمة الفواكه المعذية والشافية، حتى قيل فيها:

«تفاحة في اليوم تبعد الطبيب عن البيت».

ذكر التفاح قدامى الأطباء المسلمين مثل ابن سينا والرازي وداود الأنطاكي وابن البيطار.

* المواد الفعالة في التفاح، هي فيتامينات C B A .

وفيه من المعادن: بوتاسيوم، كيسيوم، صوديوم، كلور، مغنيزيوم، حديد، فوسفور، كوبالت، مروج، كبريت.

فيه كذلك سكريات، سليلور، وبكتين، وأحماض عضوية.

* فوائد التفاح واستعمالاته طبياً:

للتفاح العديد من الفوائد في معالجة بعض الأمراض، والوقاية من بعضها الآخر. واعتبره الأطباء من أوائل الفواكه وأكثرها نفعاً، فهو يكافح:

- الإمساك المزمن (أكل التفاح المشوي)

- معالجة الإسهال عند الأطفال ولرضع أثناء الصيف (إعطاء الطفل برش التفاح ثلاث مرات في اليوم).

- لمعالجة احتقان أصابع القدمين (برد الشتاء) هرس تفاحة مشوية بقشرها ومرحها بقليل من زيت الكند ونعطة الأصابع المصابة بهذا المريح ولقها طيلة الليل.

- لتخفيف آلام الروماتيزم، أكل ما يعادل ٤ تفاحات يومياً ولمدة أربعة أسابيع.

- لتخفيف آلام القرس، علي قشر التفاح في كوب ماء لمدة ١٥ دقيقة ويشرب منه يومياً كوب.

- السعال الناتج عن التهاب الحنجرة والبلع، يُرش التفاح ويضاف إليه سكر نبات ويانسون مطحون ويؤكل.

- التفاح يقوي القلب ويحسّنه.

- يعيد الكبد.

- ينفع من الدوسنطاريا ومغلي ورقه ينفع من السموم والأوبئة.

- يحافظ على سلامة الأوعية الدموية ويحفّض الضغط الشرياني.

- يريل الشعور بالتعب وينشط الجسم ويحفظ مروية المفاصل .
- يفيد لمشاعب الكلى وتذويب الحصى .
- يقوي خلايا الجلد (يدهش بعصيره على النوحه والعق والأثداء) .
- يُخَفِّف من مستوى الكولسترول بفصل مادة البكتين الموجودة فيه .
- يمنع ترسب الأملاح في جدران لأوعية الدموية وبالتالي يمنع تصلب الشرايين، ويريل حمض البول .
- * إن الحل المستخرج من التفاح أفضل أنواع المحلل، ومرح ملعقتين منه في كوب ماء مع كل وحدة طعام تذيب الشحوم من الجسم .
- * التفاح الصالح يولد الفحة، وعلى من يأكله أن لا يشرب عليه ماء
- * يمنع من تناول التفاح مرضى السكري .

تمر:

أو الدج المحقق، هو ثمر شجرة السحيل، تدث الشجرة التي احتلت مركزاً مميزاً لدى جميع الحضارات القديمة وحتى يومنا هذا، كما لهذه الشجرة أهمية اقتصادية وعلاجية قديماً وحديثاً. لقد حظيت شجرة السحيل عبر القرون الماضية، أهمية كبرى، ارتبط اسمها مع أكثر الأساطير التاريخية والحكايا الموعدة في القدم، وكانت ترمز للعبادة والشعاء والتقدیس، أما في ذاكرتنا فهي ترمز إلى الصحراء، وهي الحاملة إضافة إلى مفرها الجميل، الخير الوافر والعداء .

قيل بأن المواطن الأول لشجرة السحيل كان شبه الجزيرة العربية، ومنهم من قال أنها بدأت في أرض نابل، حيث ورد في شريعة حمورابي نصٌ لحمايتها وتغريم من يقطع نحلة

لقد سُميت شجرة السحيل لدى الآشوريين والكلدانيين «شجرة الحياة»، وامتدت زراعتها من وادي الرافدين في عراق إلى شواطئ المتوسط - بلاد الكعابيين - وكان اسم النحلة رمزاً لهذه السلاد، وكلمة هيبفيس phenix اليونانية

تعني نخلة، تقابلها عند الرومان كلمة بالميرا palmyra التي أطلقت على مدينة تدمر السورية (المشتقة من كلمة palma بمعنى نخلة) وكانت النخلة شجرة مقدسة في تدمر، ومن اسمها جاء اسم دامور أو تامور أو تامير أي النصر أي المعبود دامور.

في العصر الجاهلي قُدست شجرة النخيل وعُبدت في بعض الأماكن، واتحد بعض العرب من الثمر معبود صُنع على شكل صنم، كما اعتسرها المصريون القدماء شجرة المردوس، وسحرهم مطرها، وأسهب الشعراء والكتّاب بالتغني بالنخيل وروعتها.

في اليونان نُقشت على القود شعاراً لبعض المدن، كما دخلت شجرة النخيل الأسطورة اليونانية وبين معتقدات لموت والفساد.

لدى الرومان كانت رمراً للنصر العسكري، تُحمل أثناء المواكب الاحتمالية للانتصارات وللمصارع المستصر.

ولدى الديانات السماوية، (اعتبرت النخلة شجرة مقدسة ومباركة، حيث ورد ذكرها في القرآن الكريم وفي الإنجيل وتوراة). هي القرآن الكريم ورد ذكرها في عدة آيات، هي سعة عشر سورة كشجرة فصلها لله على سائر الأشجار، وهي (سورة ق)، السحل، النقرة، الحاف، نقر، الشعراء، الأنعام، مريم، عس، الرعد، الإسراء، طه، المؤمنون، يس، ارحمن).

رؤي عن الإمام علي أنه قال

قال رسول الله: «أكرموا عمثكم النخلة، فإنها خلقت من الطين الذي خُلق منه آدم عليه السلام وفي المسيحية، احتلت اسحلة مكانة سامية، حيث يعتبرها المسيحيون شجرة الحياة، فتحتها ولد السيد المسيح، ومن سعتها قرشت الأرض له عند دخوله القدس تكريماً له واحتفالاً به (إنجيل متى، إنجيل يوحنا).

أما لدى اليهودية، ورد أن حكيمة سي إسرائيل في عهد القضاة والحسمّة دانورة، كانت تجلس للقضاء تحت جذع نخلة عُرفت باسمها، كما كان يطلق اليهود كذلك على سائرهم اسم تمارا ولتي تعني السحل والتمر معاً، وذلك رمراً لجمالهن وتيمناً بخصوبتهن في المال والبنين.

ورد لدى قدامى الأطباء ذكر لفوائد التمر والبلح كمواد طيبة، واتخذ العرب من التمر مادةً غذائية أساسية، وحضَّ الرسول محمد على تناولها والإفطار عليها وقت الصيام، وذلك لما له من أسرار وفوائد، وفي ذلك قال الرسول: «ست ليس فيه تمر جِيع أهله».

«إِنَّ التمر يُلْهب الداء ولا داء فيه».

«أطعموا نساءكم في نعاسهن التمر فإنه من كان طعامها في نفاسها التمر خرج ولدها حليماً، فإنه كان طعام مريم حين ولدت».

«من تصبَّح كل يوم سبع تمرات لم يضره في ذلك اليوم سم ولا سحر»

«المحوة من الجنة وفيها شعاة من السقم».

أما في الطب الحديث فقد ثبت أن للتمر قيمة غذائية كبيرة، لاحتوائها على كميات كبيرة من:

• الأملاح المعدنية (مغنيسيوم، مسمير، نحاس، حديد، كبريت، بوتاسيوم، كلسيوم، صوديوم، فوسفور، كلور).

• سكريات سهلة الهضم والتمثيل الغذائي والتي تُعدُّ مصدراً للطاقة الأساسية في الجسم مثل جلوكوز أي سكر العنب، وفركتوز أي سكر العواكه، وسكروز أي سكر القصب.

• ألياف سليلوزية منشطة لحركة الأمعاء، وممانعة للإمساك وحامية للقولون.

• كميات من الفلورين الذي يحمي الأسنان من التسوس.

• كما يُعدُّ التمر مصدراً رئيسياً لمعادنات مثل A فيتامينات B المركبة خاصة الثيامين والريبوفلافين والميثاسين، وفيتامين اليامين الضروري والواقى للجسد من المشكلات الهضمية والعصبية والجلدية، فيتامين pp

• فيه كربوهيدرات وماء ودهن وبروتينات.

* استعمالات ثمار التمر طبيياً وشفائياً:

للتمر قيمة غذائية كبيرة، إنه هাকهة وغذاء ودواء وشراب وحلوى، وهو من أكثر الثمار فائدة للجسم، أكله على الريق يقتل الدود في الأمعاء.

- مقوي للكبد.

- يزيد في شهوة الجماع خاصة إذا أكل مع الصنوبر.

- يقوي الأعصاب.

- يلين الأوعية الدموية.

- يُرطّب الأمعاء ويحفظها من الالتهابات ولا ينتج الغازات في الجهاز الهضمي.

- يهيب البدن القوة والماعة والطاقة والنشاط

- يُنشط الدورة الدموية بمصل حمادة الحديد فيه.

- يساعد على نمو الأسجة الضامة.

- يحافظ على رطوبة العين ويقوي البصر ومصاد للمشاورة الليلية

- يفيد المصابين بالقرحة المعوية والمعدة.

- يعمل على تهدئة العوس المصطرة ويبعث السكية والراحة لأصحاب

المزاج العصبي.

- يحارب آفات الكد واليرقان.

- مقوي للعضلات والأعصاب ومرمّم للحلايا ومؤخر لمظاهر الشيخوخة.

يفيد الرياضيين، والأولاد في سن النمو والناقهين والمحيفين والنساء

الحوامل.

- يكافح الدوخة.

- تقوّه يهد السعال والتهاب القصبة الهوائية والبلغم.

- يعدّل ارتفاع ضغط الدم.

* يمنع عن السدنيين والمصابين بالسكري.

* تُلَيّن نواة التمر بالماء ثم تُدق وتُعلّى مع الحليب لعلاج أمراض الكلى والمجاري البولية.

* إذا أصيب إليه الحليب أصبح من أغف الأعدية وخاصة لمن كد جهازه الهضمي ضعيفاً

تين:

شجرة التين، فاكهة معدية، ورد ذكرها في القرآن الكريم في سورة التين، ليس هذا فقط بل أقسم الله سبحانه وتعالى في كتابه بها، لذلك فهي شجرة مباركة ذات قيمة غذائية كبيرة

أجود أنواع التين هو الأبيض الناصح (خاصة المحقق منه، ذكرها الرسول محمد وأرشد إلى التداوي بها، كما ذكرها الإمام علي والإمام الباقر والإمام الرضا، وأشادوا بمافعها الدوائيه ولعذته، وصفها كذلك قدامى الأطباء بأنها من الموائه المغذية.

* الجزء المستعمل منها طيباً هو الثمار.

* المواد المغالة فيها مواد مطهرة، مواد هلامية ملتنة، مواد بيثروجينية، أملاح معدنية خاصة الحديد، نحاس، كسيوم، فوسفور.

ومن الفيتاميات في التين بحد فيتامين C B A وسكريات بسة ١٨٪ من وزنها، وفيها كذلك بروتين.

* حصائص التين وفوائده الطيبة.

- يعالج التين الإمساك المرمس، خاصة عند المسنين (منقوع التين الياس، يشرب على الريق)

- يبيد في حال وجود دمل في الكلى والمثانة، ويُخرج ما عيها من فضول.

- منقوع الثيب يُعيد في حال وحوادث التهابات الجهاز التنفسي، ويكافح السعال والربو.

- يُغسل الكبد والطحال.

- سريع الهضم.

- يفيد الأجسام النحيلة.

- يُنظف المعدة.

- مفيد للأعصاب.

- يعالج الجروح والقروح.

وعلى العموم، فالثيب معذ، هاضم، مقو، مثير، ينفع للصغار والكبار، ومن أكثر الفواكه غداء، يُصبح به لمن يشكو من الوهن والكسل في الأمعاء.

ثوم الديبة:

أو ثومية، تنبت في الأحراج الرطبة، الطويلة، وفي الحفر والأحاديث والمروج خاصة في الجبال، يصل علو الشفة حتى ٤٠ سم، ساقها مستقيمة حالية من الأوراق تتوجها مجموعة من الأزهار صمغ كس، الأزهار بيضاء، تحيط بالساق من الأسفل، الأوراق حصراء لامعة على شكل حرة مشية عند رأسها، وتخرج الساق والأوراق من بصلة داخل الأرض.

يسهل التعرف على هذه العشبة - البتة - من خلال رائحة الثوم المعروفة في كافة أجزائها.

* الجزء الطبي فيها، الأوراق في أواخر فصل الشتاء، البصيلات بعد ظهور الأزهار.

* خصائصها الطبية، فيها زيت طيار، مركبات كبريتية.

* استعمالاتها الطبية والعلاجية:

تستعمل الأوراق والبصلة شكل سلطة، كما تصاب إلى أطعمة أخرى.

قال فيها الأطباء القدامى بأنها نعمة من السماء. وهي.

- تنقي الدم، طاردة للسموم من الجسم، مطهرة للأمعاء.
- تنشيط الجسم.
- تفيد في حال الإصابة بالروماتيزم.
- تكافح أمراض الجلد المستعصية.
- تعالج الأكزيما.
- تفيد في حال الإصابة بتصلب الشرايين.
- للدوخة ولطنين الأذن.
- تعالج الأرق.
- تفيد لاضطرابات القلب.
- لضغط المرتفع، منظمه [له].
- للإمساك الناتج عن تشنج الأمعاء أو ارتحائها وما يُرافق ذلك من غارات.
- توقف الإسهال.
- طاردة للديدان من الأمعاء خصوصاً الديدان الشعرية الرفيعة وتمنع عمونة الأمعاء.

- تميد المصابين بأمراض القلب.

نوم:

نبته معروفة لدى كافة الناس وعند أقدم العصور، وهي من أهم النباتات التي يُدخلها الإنسان إلى بيته، تكاد لا تحلو منه وليمة على مدار السنة، فقد عُرف كمادة مقبلة فاتحة للشهية، كما أنه من أكثر النباتات الطبية استهلاكاً في الطب العشبي، يمد للعديد من الآفات، فهو دواء وعذاء في آن معاً.

في أيامنا المعاصرة عرفه الباحثون، على أنه مادة عبة بالميزات الشفائية لمعالجة العديد من الأمراض، كما له قدرة فائقة على إبادة الجراثيم

* المواد الفعالة في الثوم هي غناه بالـفيتامينات A B1 B2 B3 C وفيه بروتين، كربوهيدرات، دهن، ألياف، فيه أملاح معدنية، زيت طيار، مركبات الكبريت، هرمونات، اليود الكريتي، سيكا.

* قبل أن نبدأ الكلام عن فوائد الثوم الصحية واستعمالاته الطبية، لا بد من كلمة حول بعض المحاذير والعوارض الناتجة عن زيادة الكمية التي يتناولها الإنسان، إضافة إلى طبيعة الشخص وسرعته وعمره، وقد يؤدي ذلك إلى أضرار لا بد من العمل لتفاديها ومنها

إن الإكثار من أكل الثوم قد يحرق المعدة والأمعاء، يهيجها ويضر بالمعدة الضعيفة، الإسراف في تناول الثوم يؤدي إلى تدلات في ضغط الدم.

كثرت تأثيره على النساء الحوامل:

تؤثر رائحة الثوم على النساء المرضعات، حيث تظهر رائحته في الحليب ولا يقبله الأطفال الرضع.

كثرت تأثيره على الجهاز الهضمي، يضر بالمثانة والكلية إذا تناول الإنسان بكثرة يؤثر على الأطفال ويؤدي إلى تأثيرات كلوية.

عسير الهضم، يسبب الصداع، يضر بالبصر، يهيج البواسير.

إذا استعمل بإفراط فلا بد أن يعقبه انتشار رائحته الكريهة مع النفس من الفم ومن الجلد مع العرق ويبقى كذلك إلى أن تتغير جميع ريوت الطيارة من داخل الجسم وقد يستمر ذلك أكثر من يوم، وقد يساعد على تخفيف رائحته شرب قرح من الحليب أو مضغ عرق من البقدونس أو حة قهوة أو مضغ القليل من الرعتر.

* للثوم فوائد كثيرة، غير أن المشكلة في أكله تتركز في رائحته، ويفضل أكله شيئاً رعم كل ذلك كي يستفاد منه ويأخذ مفعوله، ويفقد الكثير من موائه المفيدة بعد الطهي، ويجب عدم تناوله مع مواد شوية أو سكرية أو بروتينية أو خبز، لأن هذه المواد تعيق فعل الثوم، وحليطه مع هذه المواد يسبب مفضاً وإسهالاً، وهو مفيد للأمراض التالية:

- مضاد للجراثيم ويقتل الميكروبات، مطهر للفم ومعقم له.
- يحمي الجسم من الأمراض ويبعد الشوارب إلى العدد، تتسرب عاصره بسرعة إلى مجاري الدم وهو فعال ضد تصلب الشرايين، يحول دون ترسب الكولسترول على جدار الشرايين والتي تؤدي بدورها إن حصلت إلى تصلبها وما تجرّه من احتمالات الإصابة ببولات قلبية ويحافظ على مرونتها
- يساعد على إداة التكلّسات خاصة السلورية منها الناتجة عن الحامض البولي عن المصابين بتصلب الشرايين.
- يفيد في حالات ضغط الدم المرتفع والأعراض المرافقة له كالذوحة والإمساك.
- ينقي الدم
- للثوم مقدرة على منع تحثّر الدم في الشرايين ويحفظ القلب ويجمع إنسداد أسحته العصلية حاصة لدى الكهول، ويؤدي إلى روال الحفقان والاضطراب.
- يُنظّل مفعول المعوية في الأمعاء والمعدة والحروح والقروح (عصير الثوم مع الماء).
- يفيد في الشفاء من الروماتيزم والتهب المفاصل.
- للسعال الديكي (الشاهوق) (ملعقة من عصير الثوم مع عصير الليمون أو مع العسل كل أربع ساعات)
- طارد للديدان المعوية (أأخذ رأس ثوم كبير يقشر ويُنشر ويعلى في كوب ماء لمدة عشرين دقيقة ويترك منقوعاً طيلة الليل وفي الصباح وقبل تناول الطعام يشرب المنقوع، ويمسح ساول الطعام حتى الطهر، تكرر هذه العملية حتى يتم طرد الدود).
- وصفة ثانية لطرّد الديدان:
- (بصلة فصوص من الثوم تُشرّ باعمةً ونُصاف إلى كوب حليب وتؤخذ على الريق صباحاً).

- يساعد في معالجة الإسهال.
- يمنع نمو الخلايا السرطانية.
- يُخفّض نسبة السكر في الدم، بحيث يُشكّل الجسم على إنتاج الأسولين.
- تناولها باعتدال يشكّل إفرازات للمعدة ويسبب الحركة في جدارها ممّا يساعد في عملية الهضم ويخفّف من عسر الهضم ومن التهاب الإثني عشري وبعض حالات الالتهابات المعوية
- يحارب التهاب الأمعاء الجرثومي (تُحصّر الثوم مع اللبن الرائب بمعدل ٣ كؤوس يومياً).
- لمعالجة الإسهال والدوسطريا (يُحصّر صحن سلطة ملفوف مفروم ناعماً ويضاف إليه بصل مفروم وثوم مهروس مع عصير حامض ليمون ويؤكل بدون خبز)، ولهذه الوصفة فائدة كبيرة
- يفيد في حال التهاب الرئة و ربو وصيق الشمس (يستنشق بخار عصير الثوم يومياً لعدة مرّات).
- يمنع من الإصابة بالأمموريا و سرلات، فهو يقوي مناعة الجسم.
- يريل الركام ويوصف لعلاج التهابات الجيوب الأنفية والرشوحات.
- يُزيل إصفرار الوجه.
- يُجلى الصوت ويقيّه.
- مدرّ للبول.
- يفيد في حال الإصابة بمرض التيمونيد.
- يفيد من الجرب (دهن الجسم بمزيج من الثوم والشحم مرّة في اليوم ولمدة ثلاثة أيّام يعقها حمام ساخن وغني لملاص الداحية).
- لإزالة قشرة الرأس (أخذ أربعة رؤوس ثوم تُحرق وتُنقع في كمية من الكحول صمن رجاجة محكمة السد وتترك في الشمس لمدة عشرة أيام، ثم تُصفى وتُدلك بها جلدة الرأس مرتين يومياً).

- يوصف في حالات الضعف الحسي والإخصاب لدى المرأة والرجل (ثوم مع زيت الزيتون).

- يفيد الكبد في إفرار مادة الصمراء وينشط وظيفة الكبد.

- يستعمل في علاج أمراض الكلى ونمثلة.

- ينشط الجسم ويقاوم التعب ويحافظ على قوة الجسم.

- يفيد في علاج اضطرابات من اليأس.

- يمنع تآكل الأسنان ويقاوم المرض المسبب لذلك

• ورد ذكره في القرآن الكريم في سورة النقرة، الآية ٦١، وفي الحديث الشريف: «الثوم من طبيبات الرزق»

ومنه قال الرسول محمد «كموا الثوم وتداؤوا به فميه شفاء من سبعين

• للحصول على عائلة جيدة من الثوم يستعمل واحدة من الوصفيين التاليين:

- دو حصان من الثوم وضعها في كوب ماء ساحر، يُترك المقوق طوال الليل، وفي الصباح يُصفى الماء من الثوم ويشرب.

- إسحق حصير من الثوم مع بقدرس وأصف إليها زيت ريثود، يُترك المزيج حتى الصباح، ثم يؤكل.

• يجب على أصحاب المعدة الحساسة التحفيف من تناوله لأنه مهيج.

جفده:

تعرف باسم بلوط الأرض، طوقريون

نبات عشبي معمر يصل علو أغصانها من ١٠ حتى ٣٠ سم، ساقه مربعة الشكل، أوراقه متقابلة عديدة الأدبيات تشبه أوراق البلوط (ومنها أتت التسمية - بلوط الأرض) توجد شعيرات على السوق والأوراق، الأزهار سلية لونها

أرجواني أو أحمر نعسجي تنمو في إبط الأوراق وتمزج منها رائحة عطرية، يزرع من نيسان حتى شهر آب.

* تنمو هذه البتة في العابات، وعلى حافات الطرق، ومجاري السواقي من السهل حتى أطراف الجبال وفي الأراضي الكلسية.

* يستخدم من البتة قمع النبات.

* خصائص الجفدة الطبية:

- منشط.

- مقوي.

- مطهر.

- معرق.

- مدرة للبول.

- محقق للحرارة.

- مساعد على الهضم، (سقع ٢٠ غرام من الورق والأرهار المجففة والمهروسة في لتر ماء معلى لمدة نصف ساعة، بعد التصفية يتناول منه ٣ فناجين صغيرة في اليوم قبل الطعام).

- التهاب الحنجرة، (على مقدار ٣٠ غرام من قمة النبات في نصف لتر ماء لمدة عشرين دقيقة وتستهمل حريرة أو لحات).

- البواسير المذمية، (الوصفة السابقة).

جزء:

الجزر نبات معروف ومنه الجذر الأحمر، والأصفر، فيه غذاء ومنه دواء، مفيد جداً لصحة الإنسان، ومنه عدة أصناف، جرر سكري الطعم طري ناعم الملمس.

إن فشر الجوز هو الأكثر فائدة عدنية، بذلك يُفصل عدم تفشيره.

يجب عدم ترك الجوز في الماء لمدة طويلة، حفاظاً على قيمته الغذائية وعدم فقدانه ما فيه من فيتامينات تدوب في نماء، ويُفصل أكله نيئاً ما أمكن.

* يعتبر الجوز من أكثر الحصرات فائدة، حتى أنه لُقّب بملك الحصرات لاحتوائه على كمية كبيرة من الفيتامينات A B1 B2 C D pp، إنه مصدر للفيتامينات وعلى أملاح معدنية مثل: الكبريت، فوسفور، كلور، صوديوم، بوتاسيوم، معيزيوم، كالسيوم، حديد، زنك

في الجوز مادة مهمة جداً وهي الكرونيين الذي يساعد الكبد على إنتاج فيتامين A المفيد للنمو وللحفاظة على قوة البصر وله دور كذلك في سلامة البشرة وجمالها وإعطائها البصارة، ومن المعروف أن مادة الكاروتين يوجد كذلك في السباح والبطاطا وهي مصادرة للأكلية

في الجوز زيوت طيارة، ومادة السكين وزيت قهصة.

* الحمر المستعمل من الحرر هو الحدّوز.

* استعمال الجوز طيباً:

- للجوز دور هام في تكوين كريات الدم الحمراء.

- له دور في الوقاية من الأمراض المعدية.

- مفيد للقلب وللأوعية الدموية.

- منشط للكبد، ويعيد في حالات الإمساك الناتجة عن قصور في الكبد،

ويُفصل أكله متبلاً بالزيت والحامض، وشرب عصيره صباحاً على الريق.

- عصيره يفيد لجلد الجسم وخاصة الوجه يعيد في إزالة التجاعيد ويلطّف

البشرة ويقضي على جفاف الجلد ويُعالج الأكريما، كما يعيد في علاج التسلّخات الجلدية لدى الأطفال والرضع بوصف كمادات من عصير وبرش الجوز الطازح ويعود المصل بذلك إلى وعود فينمين B1 A.

- ويسبب عناه بعادة النوناسيوم فهو مفيد جداً، حيث أن نقص النوناسيوم في الجسم يؤدي إلى جعل الإنسان عدوياً كارهاً للناس، يُحسُّ بالتعب والإعياء العام وكثرة النوم والنعاس كما يشعر بأن رجله غير قادرة على حمله، ويصبح لديه ثورات عصبية واضطراب في الرؤية، ولذلك يُعتبر الحرر المتقذ من هذه الحالات.

- يطرود الديدان من الأمعاء لدى لأطعمن بإعطاء الطفل جررة ٣ مرات يومياً ولمدة شهر.

- مفيد في حال وجود إسهال لدى الأطفال أو الرضع (حساء الحزر المطبوخ بالماء والمهروس جيداً).

لتقوية عظام الأطفال وتقوية سنهم، وذلك بدءاً من الشهر السادس من عمر الطفل.

- لمعالجة القروح الشفوية (مريح من عصير الحرر مع مسحوق المعجم الحشبي وتركه ٢٤ ساعة قبل الاستعمال).

- معشّ للخصى.

جرجير:

يعرف كذلك باسم كثأف، إيهن، روكى لدى الفرنسيين

نبات طبي.

* يزرع لعوائده الطبية

* غني بفيتامين C، يود، كبريت، حديد، فوسفور، كالسيوم

* تستعمل البتة بكاملها.

* فوائده وخصائصه:

- مشط للهضم، مشو

- مدرّ للبول .
- يفيد ضد مرض الحفر - الأسقموط ..
- منظف للمعدة .
- يعالج أمراض الكبد والكلية .
- مرهم للحلايا .
- بزر الجرجير، (يُدق ناعماً ويُصفى إلى الحل ويصيد في تقوية الشهوة الجنسية ويقوي المنى لدى الرجل) .
- ضد النقرس (داء الملوك) .
- مطهر للجروح .
- * يستعمل مغلي، مقوق، سلطة، كمادات .
- * توجد ستة ثمانية تعرف حرجير الماء أو قرّة العين أو القرّة .

جوز:

- شجرة معروفة لدى كافة الناس
- * الأجزاء المستعملة طبياً هي الأوراق في شهر حزيران بدون سوقها، الأثمار غير الناضجة في شهر تموز .
- * المواد الفعالة، فيه فيتامين D A وكالسيوم، حديد، ريك .
- * ذكره ابن البيطار وقال فيه، بأنه رديء للمعدة، مجلب للصداع، ضار لمن به سعال ذكره الرازي وقال فيه، بأنه يورم اللورتين إذا تناوله الإنسان بكثرة .
- * فوائد الجوز طبياً:
- يُعتبر ورق الجوز قابض للزيف، يشدّ البنية .
- ينفع للثدي المتورم إذا استعمل على شكل ضمادة .

- يفيد في حالة فقر الدم

- ينصح بتناوله لمن أُصيب بذه السكري (بغلي ثمانى ورقات مفرومة في لتر ماء ويشرب منها يومياً فنجانان).

- لمعالجة الدوسطاريا (تعلى قبضة من زهر الجور في لتر ماء ويشرب منه مقدار فنجان يومياً).

- لمعالجة قشرة الرأس وسقوط الشعر (تطبخ براعم الجور لمدة نصف ساعة في قطعة شحم البقر وتستهمل كمرهم نمرق به فروة الرأس، وكذلك تجعل الشعر ناعماً وتقوياً).

- يفيد شرب ماء الأغصان المحروخة مقدار ملعقة يومياً صباحاً على الريق لتنقية الدم.

- يفيد للمصاب بالإمساك.

- لطرد الدود من الأمعاء (هرس بضعة حبات من الثمار غير الباضجة، تُعصر ويُمرج العصير بسكر نباتي مسحوق ويُعطى منه نصف ملعقة صغيرة للأطفال مرة واحدة صباحاً قبل الطعام ويستمر على ذلك يومياً حتى يتم طرد الدود).

- لمعالجة الآفات الجلدية المزمنة والمتفرخة (نصع مرهم من - هرس الأوراق بدون السوف مع الأرهار ومزحها فوق نار حبيقة مع كمية من شحم العسم)

- لمعالجة تضخم الغدة الدرقية بعد الإصابة بمرض الزهري، تُحضّر مستحلب قشرة الثمرة الخصراء كما يلي (تعلى ١٥ غرام في ربع لتر ماء إلى أن يتبخّر النصف ثم يشرب بجرعات متعددة في اليوم).

- أكل الثمار الباضجة يُفيد للذين يُشعرون عقولهم كثيراً.

- يفيد للرياضيين ولذوي الأعمال المرهقة.

- يقطع السيلانات المهلية لدى المرأة (حقنة من ٢٠ غرام من الأوراق منقوعة في لتر ماء).

- وعلى العموم، يُفيد منقوع أوراق الحور صد فقر الدم، أمراض العظام، الأكزيما وبعض الأمراض الجلدية.

* يمسح الجور عن ذوي الأمعاء بصعوبة والمصابين بأمراض الكبد والكلية وقرحة المعدة والمعص وعسر الهضم وأصحاب السمة والمصابين بالتهاب الحلق واللثة.

* إن النوم تحت شجرة جور يريح الأعصاب ويجلب النوم المريح.

جراب الراعي:

عشبة تتميز بساق مصلعة وعارية من الأوراق في القسم الأعلى، يصل ارتفاعها حتى ٣٠سم. أوراقها مجنحة، تزهو العشبة في مجموعات مغزلية أرهاقاً صغيرة بيضاء، حذر العشبة أسمر اللون متفرع، رائحته كريهة كرائحة نبس الماعز ومن هنا اسمها.

* تسب العشبة في محذرات الجبال الصحيرية والمروج قليلة الحصص

* المواد المستعملة منها طيباً، هي الحذور في فصل الربيع والحريف

* المواد المفالة، فيها زيت عطيار، مركبات الكومارين.

* فوائدها طيباً:

- مدرة للبول، معرقة، تشط إفرازات الحلد

- تنفع في التهاب اللوزتين باستعمل معلي الجدور غرغرة.

- تساعد في إنزال الحصص من الكلى.

- يمد في أمراض الجهاز التنفسي.

- تفيد في التهاب القصبة الهوائية.

- للسعال الجاف.

- للربو.

- تفيد في حال الإصابة بمرض الحنوق - الدفتريا (بأخذ ملعقة كبيرة ممزوجة بالعسل من مغلي الجذور كل ٣ ساعات).

حبة البركة:

أو الحبة السوداء، الكمون الهدي، الكمون الأسود، الفحطة (في اليمن)، البشمة، الشويز (في إيران) عدة أسماء لبنة وحدة، طيبة الرائحة، زهرها أصفر إلى أبيض يُخلّف أقماراً تنعرك عن هذا الحب - حبة البركة - وهي شبيهة بالحشحاش، تقطف في شهر حزيران، وهي ستة عشية سوية

حبة البركة أو الحبة السوداء، معروفة منذ القدم وتحدث عنها واستعملها معظم الأطباء القدماء، ذكرها ابن سينا في قانونه كما ذكرها ابن البيطار ودوود الأسطاكفي وابن قيم الجوزية، فيها مواد معدنية، وعصبية، راتنج، زيت أساسي، كولين، صمغ، مواد دسمة، فوسفور، بروتين، فيتامين B، نشاء، أحماض

قيل عن حبة البركة الكثير ووصفت بأنها شفاء لكل داء، وفيها قال الرسول محمد (ص) «عليكم بهذه الحبة السوداء، فإن شربها شفاء من كل داء، إلا السام» والسام هو الموت

• ومن منافعها وخصائصها الطبية ولشفايتها

- تحلل الرياح في الأمعاء وتزيل الفحة (١٠٠ غرام من حبة البركة + ٧٥ غرام سكر نبات تسحق معاً وتؤكل صباحاً ومساءً).

- تقطع الشاكيل (تمزج مع الحل وتوضع على الثور فتزيد).

- تعالج الجرب سحقها ومرحها مع الحل أو مزجها بدهن الورد.

- تفيد في حالة الركام بوضعها على الجهة أو شمها بالأنف كل فترة، أو تنقع بالزيت ويُنقَط منها في الأنف.

- تطرد الديدان من الأمعاء (إذا عُحِيت بماء الحنظل الرطب والمطبوخ وأكلت كان لها مفعول قوي في إخراج الديدان من الأمعاء).

- إذا طبخت نحل وتمضمض بها من يشكو من وجع الأسنان يُشفى .
- تعالج من أصيب بالبرص (البهاق)، تُسحق وتمزج بالخل وتوضع على مكان الإصابة .
- تعالج الجرب أو البثور والأورم لصلبة والحكة، بمزجها مع الخل .
- تنفع من ضيق النفس .
- تنفع في حالة اليرقان، (ينقع منها ٧ حبات في حليب امرأة مرضعة ويُشعط به صاحب اليرقان، نفعه كثيراً) .
- للقضاء على الحصص في الكلى أو المثانة، تُدق ناعماً وتمرج بالعسل وتؤكل ثم يشرب عليها الماء الحار تُذيب الحصص .
- تدر البول وتعيد في حالة الحيض لدى المرأة وتدر لس المرصعة (مقوعة في الماء ولعدة أيام) .
- تهدئة الأعصاب (يوضع ٥ نقاط من زيت حبة البركة مع فحاح قهوة) .
- لعلاج حالات الارتجاع الحسي، تطحن كمية قليلة من الحبة السوداء وتخلط جيداً بربيت الزيتون واللبان (الكندر) الذكر، فتعيد القوة الجنسية لمن يريدونها ولكنها قد تضر بالكلية والصدر .
- ينفع الواسير .
- ينبت الشعر وينفع من الصلع .
- لعلاج أوجاع الصداع النصفي (شقيقة) بمرح مسحوق الحبة السوداء + قرنفل + طحين + شعير + عسل بمرح هذا معاً ويشد على الجبهة من المساء حتى الصباح .
- لعلاج الأكريميا، نأخذ كمية من الحبة السوداء الناعمة ومثلها من زيت الزيتون، يحلط جيداً ويدهن الجراء المصاب مرة في اليوم ولمدة ثلاثة أسابيع .
- ينفع من داء السكري، (بأحد كوب من الحبة السوداء + كوب من الرشاد

الناعم + نصف كوب من المرة الباعمة + نصف كوب من قشر الرمان الناعم) تخلط هذه المقادير وتحفظ في وعاء معقٍ بعيداً عن الرطوبة أي في مكان بارد، يؤخذ منها كل يوم ملعقة متوسطة الحجم وتشرب صباحاً على الريق قبل الأكل بربع ساعة وذلك لمدة شهر، وبعدها يقوم المريض بإجراء تحليل دمه للتأكد من نسبة السكر فيه.

- لتوسيع الشرايين وتذويب الدهون، تؤخذ الحبة السوداء مشروباً كالشاي.

- لعلاج آلام المعدة والأمعاء، (تأخذ ١٥ غرام حبة سوداء + ٥٠ غرام سنمكي + ١٥ غرام شومر + ١٥ غرام قرصل + ١٠ غرام ملح الطرط + ١٠ غرام رنجيل + ١٠ غرام مستكى + ١٠ غرام حرمل + ١٥ غرام حصا البان) تطحن هذه المقادير وتمزج جيداً في ربع كيلو من العسل حتى تصبح كالعجينة ويؤخذ منها مقدار ملعقة مرتين يومياً صباحاً ومساءً بعد الأكل ساعة.

- لعلاج ضغط الدم المرتفع، ملعقة من الحبة السوداء الناعمة + ملعقة كبيرة من العسل + قطعة ثوم مهروسة، يأكل المريض هذا المريح صباحاً وقبل تناول الإفطار، ويداوم على هذا العلاج لمدة ٢٠ يوماً، ولهذا الدواء فائدة كبيرة.

- لعلاج الفطريات، كوبان من خل التفاح + كوب من الحبة السوداء الناعمة + كوب من محلول الشا المركز، يُغلى الخل مع الحبة السوداء الباعمة وعند العليان يضاف إليها محلول الشا ويُحرك الخليط حتى يتماسك ويُصب في وعاء آحر يمكن إغلاقه ثم يترك ليتساوى مع درجة حرارة الغرفة، ويؤخذ منه يومياً قبل النوم مقدار ما يكفي لدهن المنطقة المصابة وتكرر العملية يومياً لمدة أسبوع، يحفظ الدواء في الثلاجة للمحافظة على صلاحيته.

- لعلاج حب الشباب، تُحضّر كوب من خلاصة الحبة السوداء ونصيف إليه نصف كوب من قشر الرمان الناعم + نصف كوب من خل التفاح، يستخن الخليط على نار هادئة لمدة دقيقتين، تدهن الحبوب يومياً قبل النوم مع مراعاة الاستلقاء على الظهر، ويستمر العلاج حتى تروى أثر حب الشباب، يبقى الخليط محفوظاً في الثلاجة.

- علاج الصداف، نأخذ كوب من الحبة السوداء الناعمة + كوب من خل التماح + كوب من محلول الشا المركر، يُسحق الخليط على نار هادئة لمدة دقيقتين ثم يضاف إليها كوب من زيت الحبة السوداء، كما بالإمكان إضافة القليل من محلول الشا إذا لزم الأمر ليتماسك الخليط، ويُصحح سهلاً للدهن، وبعدها يُبرد الخليط ويُحفظ في الثلاجة ويُصَلّ مسح الحلة المصاب بمحلول المرة قبل دمه بالدواء، ويُدهن الجزء المصاب مرة واحدة قبل النوم يومياً ولمدة ٦٠ يوماً دون انقطاع.

- لعلاج الثعلبة، كوب من الحبة السوداء الناعمة ومثلها من خل التماح ويُحط محتوي الكوبين جيداً وتُدلك فروة الشعر أو المنطقة المصابة، ويبقى الخليط على الرأس لمدة ٤ ساعات كل يوم، يستمر العلاج لمدة ٢٠ يوماً دون انقطاع، يحفظ المركب المتبقي في الثلاجة لحين الاستعمال

(وصفة ثانية لعلاج الثعلبة)

كوب من الحبة السوداء الناعمة + كوب من حب الرشاد الناعم + كوب من العسل الطبيعي + نصف كوب من معجون الثوم، يحلط الجميع جيداً، وتُدلك به المنطقة المصابة مساء كل يوم وتبقى لمدة ٤ ساعات على مدى ٢٠ يوماً دون انقطاع

- لعلاج صداع الرأس المزمع، يحط مقدار متساوٍ من الحبة السوداء الناعمة واليسون الناعم ومسح القربل الناعم، تحط هذه الحطة في إناء معلق ويتناول المريض منه ملعقة صغيرة مرتين في اليوم قبل الإفطار وقبل العشاء ويتم بلعها بواسطة الماء، وبعد ثلاثة أيام يرول الأكم المرعج

- لعلاج آلام المفاصل والأعصاب، (٢٠ غرام من الحبة السوداء + ١٠ غرام منكمي + ٥٠ غرام شومر + ١٠ غرام قريفل + ٢٠ غرام حصالان + ١٠ غرام ملح الطرط + ١٠ غرام زنجبيل + ١٠ غرام محلب + ١٠ غرام حرمل + ١٠ حبات لوز) تسحق هذه الكمية كلها وتحط جيداً ثم يُعجن هذا المسحوق بحوالي ٨٠٠ غرام من العسل، ويؤخذ من هذا المزيج ملعقة مرتين يومياً بعد الإفطار وبعد العشاء بحوالي ساعة.

* تستعمل على عدة أشكال معني، منقوع، لحات، مرهم، كمادات، مسحوق، زيت.

حشيشة السعال:

أو رجل الهر، طفوف كرمه.

نبته عشبية، يصل ارتفاعها حتى ٢٥ سم، ليس لها ساق، تثبت أوراقها من سطح الأرض مباشرة، حجم الورقة بحجم الكف مدئة ومسننة، وهي على شكل قلب، يكسو سطحها الأسفل شعيرات دقيقة، أزهارها صفراء تظهر في شهر آذار ونيسان بين الأوراق فوق ساق طويلة أو قصيرة، وجه الأوراق العلوي أخضر والوجه السفلي أبيض مخملي.

* تست حشيشة السعال في الأراضي الرطبة الطبيعية وفي حافات الطرق الريفية وعلى ضفاف السواقي.

* الأجزاء المستعملة منها في الطب العشبي هي الأزهار في شهر آذار ونيسان والأوراق في شهر أيار.

* المواد الفعالة فيها هي مواد هلامية ومواد مصددة للالتهابات.

* فوائد وخصائصها الطبية:

- تعيد في حالة التهاب دوالي الساقين

- قروح القدمين (بوضع الأوراق العضة فوقها وتثبيتها بصماد وتبدل الأوراق يومياً صباحاً ومساءً وذلك لمدة أربعة أسابيع

- لالتواء المعازل - انعكش - (الوصفة السابقة)

- الحروق (الوصفة السابقة).

- للسعال، خاصة السعال الناشف (ستعمل مستحلب الزهور مع الأوراق،

كوبان يومياً)

- التهاب الحنجرة، وبخة الصوت، (نعلي مقدار كوب ماء، وبعد غليه

نضع فيه مسحوق الأوراق والأرهار الجافة لمدة ١٠ دقائق ثم يُحلى بالسكر النباتي ويُشرب وهو ساخن.

- لمعالجة الأمراض الجلدية (يشرب مقدار ملعقة صغيرة من عصير الأوراق ٣ مرات يومياً).

- التهاب المجاري التنفسية، والتهاب القصبة الهوائية.

- مزيلة للبلغم.

حنطة (القمح):

- قال فيها الأنطاكي في التذكرة ما يلي:

«إذا طُح الدقيق (الطحير) بالبور والسكر واستعمل مطوراً لعدة أيام يذهب أوجاع الصدر والكلى».

- قال فيها ابن سينا في ~~القالون~~ القالون ما يلي:

«الكبيرة والحمراء أكثر غذاء، الحنطة المسلوقة بطيئة الهضم نفّاحة».

«لكن عداؤها كثير»

«الحنطة تنقي الوجه، وإذا مُرّجت مع الرعمران تعالج الكلف في الوجه».

- ذكرها ابن البيطار في الجامع بما يلي:

«إذا أكلت بينة تولد الدود في البطن».

الحنطة عامة تولد الغازات في الأمعاء.

حشيشة الزجاج:

نبات عشبي معمر من الفصيلة القُرْصِيَّة، يتراوح علو النشة من ٣٠ إلى ٧٠ سم، عشبة زاحفة فوق الأرض أغصانها متشعبة وبعضها منتصب والآخر مسحني نحو الأسفل، الأوراق متقابلة محمولة بدنب، وشكلها بيضوي رمحية خشنة الملمس، الأزهار خنثى لونها أخضر إلى أصفر محتمة في إبط الورقة وعددها ستة، الورقة الوسطى أنثوية والأخرى ذكورية.

* تنمو حشيشة الزجاج في الأماكن المهجورة وفي محاذة الجدران، وأطراف الطرقات والسياح، تزهر بين شهر نيسان وتمور.

* الأجراء المستعملة هي الأوراق ولأرهار، يحذر من استنشاق الأزهار خوفاً من الحساسية والرشح الربيعي.

* فوائدها وخصائصها الطبية.

- تعتر نسة حشيشة الزجاج ملطعة للجسم.

- مدرة للبول.

- تحذ من الالتهابات والدمامل (تستخدم الأوراق الطازجة بعد سحقها

لتصنع كالعجينة وتستخدم على شكل لبعات)

- تعثت الحصى في الكلى (نقع ٣٠ غرام من الأوراق الطازجة في لتر ماء

مغلي لمدة ٢٠ دقيقة ويضاف إليها قشر الليمون الحامض أو بعض أوراق العنار لتحسين المذاق، وبعد التصفية والتخلية يؤخذ منه أربعة أقذاح يومياً).

- يعالج التهاب القصات الهوائية (الوصفة السابقة) والبرلات الصدرية.

- التهاب القولون (الوصفة السابقة).

- التهاب المعدة (الوصفة السابقة).

- لمعالجة التهابات الكلى والتهابات المثانة (نعلي ٣٠ غرام من الأوراق

الطازجة في ربع لتر من الماء لمدة ١٥ دقيقة، وبعد تصفيتها نصيف إليها ٥٠

غرام من السكر و٣٠ غرام من العسل ثم نعلي المزيج في لتر من السيد لمدة ١٥

دقيقة وتركه أسبوعاً ثم نتناول منه أربعة أقذاح في اليوم).

- تستعمل لصعف القلب وحققاه

- تفيد في معالجة الوامير (أكل العشة مع السلطات).

- مليئة للأمعاء.

* لا يجوز تحفيف البتة لأنها تفقد خواصها.

حبّيق:

نبات عشبي سوي، يصل ارتفاعه لستة حتى ٤٠ سم، ساقي الستة منتصب مربع الشكل تنوّع فروعه في القسم العلوي، الأوراق متناظرة بيضوية صغيرة، لونها أحمر فاقع أو عاصق، حوافها مسنّنة، أزهارها بيضاء أو بيضاء زهرية، تتجمّع بشكل كوكبي، أثمارها عليّة تحوي في داخلها بذوراً سوداء.

* يزرع الحبّيق في أغلب المناطق المعتدلة، كما يُزرع في حدائق المنازل.

* الأجزاء المستخدمة في الطبّ العشبي هي الأوراق والأزهار.

* الموادّ الفعّالة في الحبّيق وجود ريبوت طيّارة.

* خصائص الحبّيق وفوائده

للحبّيق رائحة عطرية قويّة، يُصنع منه عقاقير واستخراج روائح عطرية

- يمدّد الجسم بالشّياط.

- مهدئ للأعصاب ومضادّ للتشنّجات (يقع ٥٠ غرام من الأوراق والأزهار

المحقّقة في لتر من النّبد الأبيض، ثم يُصفّى ويؤخذ منه ٣ أقداح يومياً).

- مدر للبول.

- موقف للتزييف

- يساعد في عملية الهضم.

- يمتصّ الغازات من الأمعاء.

- يعالج التهاب الحلق والبلعوم (عرعرة معلي الأوراق والأزهار).

- لمعالجة اضطراب المعدة، (بأحد ثلاثة ملاعق من الأوراق والأزهار

مقطّعة في لتر ماء مغلي لمدة ١٠ دقائق وبعدها يُصفّى ويحلّى ويؤخذ منه ثلاثة أقداح في اليوم).

- للدّوخة (الوصفة السابقة)

- للسعال (الوصفة السابقة).

- لطرود اللعوم (الوصفة السابقة).

حمّيص:

أو حمّاض، نبتة عشبية برّية، يصل ارتفاعها حتى ٤٠ سم، أوراقها طويلة بشكل حربة محمولة على ساق طويلة عريضة، أزهارها صغيرة خضراء مشربة حمرة، يزهر من نيسان حتى تموز.

* تست الحمّيص قرب المياه، وفي الحقول والمراعي الرطبة، وعلى أطراف الطرقات الريفية وصعاف الجداول

* الجزء الطبي فيها هي الأوراق (تجمع لأوراق خلال الإزهار).

* المواد الفعّالة فيها هي ناي أوكسيلات البوتاس، فيتامين C

* مفاعيها وخصائصها الطبية.

- منقّية للدم.

- لمعالج ء الإمساك لدى الشيوخ.

- يفيد في حال احتقان مائة الصمراء

- مضاد للتفشخ.

- مدرة للبول.

- مفيدة في حال ظهور الواسير.

- لإزالة الرائحة الكريهة من المم (سفع ٢٠ غرام من الجذور المحقّفة والمقطّعة في لتر ماء معلي ولمدة ٢٠ دقيقة، وبعد تصفيتها وتحليته بتناول منه ثلاثة أقذاح في اليوم).

- لمعالجة التخمرات المعدية والمعوية (نفس الوصفة السابقة).

- إذا سُحقت بذوره وشرب مع الحمر قطعت الإسهال المرمس

- لتفتيت الحصى، (يطبخ بذور الحماض مع الحل فتفتت حصى المثانة إذا شربت بمعدل ٣ أقداح يومياً).

* يمنع أكل الحمض لمن يعاني من مشاكل في الكلى، أو لديه استعداد لمرض القرس أو لديه إسهال، أو يحمل حصى في الكلى أو المثانة.

حناء:

تعرف كذلك بأسماء عديدة مثل حنة، تمر حنا، زهر الحنة
نات شجيري، بري ووراعي، يُزرع للزينة ولرائحته العطرية ولعائده الطيبة.
* موطنه الأول الصين، ويُزرع في حوض المتوسط، الهند، مصر، وشمال إفريقيا.

* يستفاد طيهاً من أوراقه والأزهار والدور.

* خصائصه واستعمالاته:

- يفيد ضد العطور المتكديّة للأوراق.

- قابض، يلوّن به الأيدي والأقدام.

- عصير أوراقه مطهّرة

- زهوره مطهّرة.

- ينفع لآلام الأعصاب.

- يُطلى على الجهة ممزوجاً بالخل لتخفيف الصداع

- ينفع من قروح الفم.

- يخفف أوجاع الرحم.

- ينفع للأورام ويخفف الأوجاع.

* يستعمل الحناء على عدة طرق وهي: معلي، مقوق، مستحلب،

مسحوق، عصير، دهون، طلاء، صبغات، كمادات.

ختمية وردية:

أو الخطمي، بته عشبة معمرة، يصل ارتفاعها من ١٠٠ حتى ١٥٠سم، ساقها عمودية مكسوة بشعيرات حشمة، أوراقها ثلاثية أو خماسية، المصوص متقابلة أطرافها مسنة الحافة ومكسوة بشعيرات حشمة، أزهارها متصلة بعنق ولها خمس بتلات ومن ألوانها الوردي أو الأبيض أو النفسي أو الغمري، تزهر ابتداء من نيسان وحتى أيلول.

لهذا النبات أربعة أنواع لها نفس الخصائص والميراث.

* تنبت على حافات الطرقات الريفية والأراضي الرطبة، كما يمكن تهجينه وزراعته في الجنائن.

* المواد المعالة والمستخدم في الطب المعشي هي، الجذور، الأوراق، الأزهار.

* فيها من المواد الفعالة مواد هلامية، لعاب، شاة، زيت دهني، فيتامينات سكروز، أحماض.

* فوائدها:

- مدرة للبول.

- مليئة للأمعاء (يشرب معلي الأوراق والأزهار معاً).

- حرقة البول وعسر البول والحصى في المثانة، والبدور تنفع لحرقة البول.

- التثام الجروح، مسحوقه يفع الحروح إذا وضع عليها.

- لمعالجة تقرحات المعدة وأمراضها.

- مضاد للالتهابات.

- مسكن للألام.

- مفيدة للسعال (يشرب معلي الرهور).

- التهاب الحنجرة واللثة (عرعرة بمعلي الجدور المقطعة).

- لمعالجة الإمساك (٣٠ غرام من الجدور المقطعة في لتر ماء ولمدة ١٥ دقيقة، وبعد نصيبته وتحليلته بسول منه ٣ أفداح في اليوم قبل نوم).

* إن الحتمية الوردية غير قابلة لمرح مع الكحول والمواد العفصية والحديد.

* ومن الحتمية اسم لستة ثابتة باسم حتمية مغرنية تنتشر في الحقول والأراضي المتروكة وأطراف الطرقات واحداثق والساتين، مفيدة لآلام الصدر

خل:

الخل هو كل ما خُمص من عصير العنب وغيره، ومنه حل العنب وحل التفاح، يصح تناوله أو استعماله الإمام علي بن أبي طالب وكذلك أربعة من الأئمة لعائده للجسم

* قال عنه الأطباء القدماء بأنه

- نافع للمعدة ويعين على الهضم

- نافع للثة والقروح الحبيثة والحكة وأوجاع الأسنان

- يمنع حدوث الورم.

- ينقي الدم.

- يُبعد صرر الأدوية السبئة

- مشهٍ للأكل.

- يقتل دود الأمعاء.

- يُسكن الحرارة ويحيي القلب وينيره.

- ينفع ضد الجرب والقوما.

* في الطب الحديث، عُرف على أنه مرطب للجسد ومُعش ومدر للمرق وللبول.

- مُتَبَّهٌ لِلْمَعْدَةِ، وَمُحَلِّلٌ لِلْأَلْيَافِ الْحَشَنَةِ مِنَ الدُّحُومِ وَالْحَصِرَوَاتِ.

- شُرْبُهُ مَعَ الْمَاءِ يَقْوِي الْجِسْمَ.

- يَسْتَعْمَلُ كَمَادَاتٍ ضِدَّ الْحَقَمَى.

* الْإِكْثَارُ مِنَ الْحَلِّ مَضِرٌّ لِلْأَعْصَابِ، وَالْإِدْمَانُ عَلَيْهِ يَضْعِفُ الْبَصَرَ، وَيُولِدُ الرِّيحَ فِي الْبَطْنِ وَالْقَلِيلَ مِنْهُ مَفِيدٌ.

* مَاذَا نَعْرِفُ عَنْ خَلِّ التَّمَّاحِ؟

قَبْلَ أَنَّهُ مَفِيدٌ ضِدَّ الرَّدِّ وَتَنَاوُلُهُ مَعَ الْبَيْضِ يَحْتَشِرُ الشَّرَّةَ

- يَمْزِجُ حَلَّ التَّمَّاحِ مَعَ قَلِيلٍ مِنَ الْمَاءِ وَالْعَسَلِ، يَصْبَحُ مَطْهَرًا لِلجَّهَازِ الْهَضْمِيِّ مِنْ كُلِّ سُوءٍ.

- يَجْعَلُ حَلَالًا الْجِسْمَ بِحَالَةٍ جَيِّدَةٍ، وَيُعَزِّزُ مَقَاوِمَ الْجِسْمِ لِلْكَثَرِ مِنَ الْجَرَائِمِ، فَهُوَ عَمِيٌّ بِالْعُوسُورِ وَالْحَدِيدِ وَالْكُنُورِ وَالصُّوْدِيُومِ وَالْكَالْبُومِ وَالْمُسْعِيرِ وَالسَّلْيَكُومِ وَالْعُلُورِ.

* وَيَفِيدُ خَلَّ التَّمَّاحِ:

- الدَّسْحَةُ الصَّدْرِيَّةُ، (مِلْعَقَةٌ فِي كَأْسِ مَاءٍ فَائِرٍ مَرَّةً فِي النَّهَارِ).

- الْفَلَقُ النَّفْسِيُّ، (مِلْعَقَةٌ حَلَّ تَمَّاحٍ فِي كَأْسِ مَاءٍ عَلَى الرِّيقِ لِمُدَّةِ ثَلَاثَةِ أَسَابِيعٍ).

- الرِّبْوُ، (يَمْرُكُ الرُّورِ بِحَلِّ التَّمَّاحِ، بِصَافَةٍ إِلَى لَفِّ الْقَدَمِ بِقَمَاشٍ مَبْلَلٍ بِحَلِّ التَّمَّاحِ).

- سُوءُ الْهَضْمِ، (يَشْرَبُ كُوبَ مَاءٍ وَتَرْتِيبُهُ مِلْعَقَةٌ حَلَّ تَمَّاحٍ عَقِبَ أَكْلَةٍ ثَقِيلَةٍ).

- آلامُ الرَّأْسِ (بِوَضْعِ كَمَادَاتٍ مَبْلُتَةٍ بِحَلِّ التَّمَّاحِ عَلَى الْجَبْهَةِ).

خَشَار:

وَمِنْ أَسْمَائِهِ: مَشْطُ الْعُولِ، مَرْحَسُ ذَكَرٍ، كَثِيرُ الْأَرْجُلِ، سَوْسَنُ الْغَابَةِ، شُرْدُ.

نبات عشبي معمر، يصل ارتفاعه حتى ١٠٠ سم. الجذمور مكسو بقشور سمراء، تمتد أوراقه من الساق مباشرة، وهي مستطيلة متطاولة بشكل ريشة طائر أو رمحية مسنة، يمتد في وسطها خط من منتصف القاعدة حتى الرأس، وفي أسفل الورقة مجموعات صغيرة - حبات - سمراء أو نية اللون تظهر بين آذار حتى تشرين.

• يبيت الحشرات في الأحراج والحدائق، وعلى سوق الأشجار المعنرة، وفي أحراج السديان، وعلى الجدران، القديمة

• الجزء الطبي في البتة، الجذور والأعصان بأوراقها.

• المواد الفعالة فيها ريوث طيرة، مواد مرّة، مواد محاطية، مواد دسمة، ومواد مركبة عديدة.

• فوائدها الطبية:

- استعمال الجذور لمعالجة آلام الظهر، الروماتيزم، عرق النساء، آلام القدمين، (يغلف الجذور وتضعها في كيس صبر ثم يصع الكس فوق موضع الألم وتأتي بالمعجائب كما وضعها قدمي الأطباء) وتحتفظ الجذور بفعاليتها لمدة سنتين.

- لآلام الدوالي، للصداع العصبي المزمن (يعلي الحذور وستعمل ماءها حمامات للساق أو للقدم ويمكن استعمال هذا الماء لعدة مرّات).

- استعمال الأوراق والأعصان لمعالجة الروماتيزم، النقرس، آلام القدمين، الأسنان، الظهر (وضع بصعة أعصان مقطعة على موضع الألم، يحس المريض أولاً باشتداد الوجع ثم ما يلبث أن يحف شيئاً فشيئاً حتى يروى كلياً).

- لمعالجة الأرق، بوضع غصن من الستة داخل ومادة النوم.

• تعتبر بثة الحشرات سامة، لذلك لا يجوز استعمالها داخل الجسم، غير أنه يصنع منها كبسولات حيلاتيية لقتل الدودة الوحيدة.

خشخاش منثور:

ويعرف كذلك باسم البرقوق، الشفيق، زغبيل.

عشبة حولية، تبت برياً في الحقول، تعلو من ٢٥ سم إلى ٩٠ سم. ساقها وفروعها مكسوة بشعيرات، أوراقها طولانية مسننة بحشونة، متقابلة كثيفة العروق. أزهارها حمراء، رباعية البتلات، صخمة المبيض، ثمارها تُعلف الذور، في كافة أجزائها سائل أبيض كالحليب يُحتر منه لأنه سام.

* الجزء الطبي فيها هي أوراق الزهر، الحليب الأبيض السائل منها، والبتة على العموم سامة لا يجوز استعمالها.

* الخشخاش مادة سامة تُحتر الدماغ.

- كثيرة يقتل.

- يسكن السعال (القليل منه) خاصة السعال الحاد.

- يفيد الرئة والحلق والحنجرة.

- مفيد للذئبة الصدرية.

- لالتهاب اللوز.

- مهدئ، لحالات الأرق.

- ملين.

* يستعمل منقوع، معلي، شراب، مرهم، كمادات ساخنة.

خزامي:

لافتاء، خيرى البر.

نبات شجيري، كثيف الأغصان، يصل ارتفاعها من ٣٠ حتى ١٠٠ سم. أوراقها رمحية قاسية متقابلة، لوها أحصر رمادي، تتجمع الأزهار في رأس الساق بشكل سبلي لوها بنفسجي مائل إلى الزرقة ومغطاة بوبر، تموح منها رائحة عطرة.

* تثبت الحزامى في منطقة حوض المتوسط ومن البحر حتى الجبل، في الأماكن البرية والتربة الكلسية، كما تُزرع في الحدائق والجنائن.

* الأجزاء المستعملة طبيًا هي لأرهار في نهاية شهر نمور، والقمم المزهرة.

* المواد الفعالة فيها: ريبوت طيارة، مواد دافعة، مواد مسكّنة وغيرها...

* خصائصها الطبية:

- مطهرة، منقية، مقوية.

- مصادة للتشنجات، مهدئة للأعصاب (يشرب مقدار فجان من مستحلب الأزهار).

- مسكة للسعال حاصة السعال الديكي (سقع ٣٠ غرام من الأرهار المحففة في لتر ماء معلي لمدة ١٠ دقائق وبعد تصفيتها وتحليتها تناول ٤ فاجيس يوميًا).

- التهاب اللعوم (الوصفة السابقة).

- لمعالجة الربو (الوصفة السابقة).

- لإبعاد الأرق (الوصفة السابقة).

- لتخفيف آلام الرأس والدوخة (سقع قنصة من الأرهار المحففة في نصف لتر من الريب لمدة ٤ أسابيع وبعد تصفيتها تناول منه ٥ نقاط في اليوم).

- لتخفيف آلام الروماتيزم، وعرق النساء، التواء المفاصل، الكدمات (باستعمال كمادات مستحلب الأرهار أو التدليك بربتها).

- لمعالجة اضطرابات المعدة والتخلص من العارات (شرب مقدار فجان من مستحلب الأرهار يوميًا).

- لخفقان القلب.

* كما يدخل الحزامى في صاغة التحميل واعطورات.

* كيف نحضر مستحلب الأزهار؟

نأخذ كمية من الأزهار المجمعة ونعمرها بریت الزيتون وتركها في زجاجة بيضاء مقملة جيداً في الشمس لمدة أسبوعين، وبعدھا تُصْفَى بقطعة قماش نظيفة جداً وتُعَصَّر وتُحَفَظ للاستعمال.

* يفيد ریت الحزامی في تهدئة الأعصاب القلقة ويخفف عن الدماغ المشغول بالأفكار ليلاً. يُعد الأرق، ويساعد في تخفيض ضغط الدم المرتفع

* يوجد كذلك حرام عطري (سليحاء عطرية) فيه مادة سامة زهره أصفر اللون.

خيار:

نبات حولي معروف، ومنه عذّة أصناف ومن أسمائه كذلك (قند، سراً).

* الجزء الطبي المستعمل (هـ هي الثمار)

* المواد المفالة في الخيار، فيتامين C B A، وزيت، كاروتين، أحماض وفيه مغنيز، حديد، كريت، فوسفور، كالسيوم.

* خصائص الخيار:

الخيار عني بالماء وهو ينع كثيرأ لمن يريد اتباع حمية غذائية (ريجيم)، لأنه حال من السعرات الحرارية أو السكريات والدهون

- مرطب، مطيب للنفس، يبرح القلب.

- الخيار مفيد للجمال، ومن نرعب باستعمال عصيره عليها أن تتجنب الأغذية المحتوية على توابل وريوت مقبية ودهون، ولنصرة الوجه يُطلَى بعصير الخيار طيلة الليل وتكرر العملية لعدة ليالٍ.

- أكل الخيار تنقي الجسم من السموم خصوصاً لمن يشكو من البول السكري.

- يُحَفَّف العطش (خيار معروم يصف إلى لبس محف بالماء).

- منقي للدم.

- طارد للديدان، ويُنظف المعدة من فضلاتها.

- يوصف للمصابين بعسر الهضم وبالمعص ولأصحاب المعدة الضعيفة.

- يفيد عصير الخيار في تخفيف الحكة.

- لمعالجة النمش والكلف (نقع شرائح الخيار في الحليب النقي، وتلطخ به الأجزاء المصابة، ثم نأخذ قليلاً من بذور الخيار والقرع والشمام ونسحقها معاً ونضيفها إلى الحليب، ونضع على الوجه قناعاً من المزيج لمدة نصف ساعة، وبعدها يُغسل الوجه بماء الورد الفاتر).

- لمعالجة الصداع، يُثبت قشر الخيار فوق الجبهة والصدعين برباط.

- يخفف الاضطرابات العصبية.

- لمعالجة السكر في البول (بأكل حبة يومية على الأقل).

- مدر للبول.

- لمعالجة الحكة، الجرب، القوباء، حشوة الجلد.

• يحذر الشيوخ والأطفال والمرضى من تناوله بكثرة لأنه يملأ المعدة وهضمه بطيء.

خبّاز:

أو خبيز، أو حبيزة، حشيشة الجن، خبازي.

نبات عشبي كثير الأعصان، يصل ارتفاعها حتى ١٠٠ سم، للأزهار عنق طويل، لونها ليلكي وهي تنمو في إبط الأوراق، والأوراق بدورها مستديرة الشكل ومسننة.

• تنبت الخبيزي في حوافي الطرق والسياج، وفي المراعي، والعمرات المائية، وحول الحقول، تزهر بين حزيران وأيلول أزهراً بخمس أوراق مجوفة عند الرأس.

• الأجزاء المستخدمة طبياً هي الأوراق مع الساق، والأزهار بدون الساق.

• المواد الفعالة هي مواد مخاطية، زيوت طيارة، فيتامين C B A.

• يستفاد من الخبثان طبياً لمعالجة:

- القروح، (لبخات).

- التهاب اللوزتين (غرغرة بمغلي الأوراق).

- التزلات الصدرية (مغلي الأوراق مع الأزهار ويحلى بسكر سات).

- لتهدئة السعال.

- لأوجاع المعدة وترطيب الأمعاء.

- للإسهال.

- لمعالجة الإمساك.

- ملين للمعدة وملطف.

- لعلاج آلام الأسان، غرغرة بمغلي لأوراق.

- مدر للبول.

- ينظف الأمعاء ويُرخي المعدة.

- لاحتقانات الرحم والمهبل (مغلي الأوراق).

- لالتهابات الجلد (مغلي الأوراق أو طسخها).

- لإنضاج الدمل (لحبات).

خردل:

يصل ارتفاع نبتة الخردل حتى ١٠٠سم، زهرها أصفر، تزهر في حزيران وتموز، أزهاراً عنقودية، بذورها حمراء تتحول إلى اللون الأسود.

• ذكرها كل من ابن سينا، وابن البيطار والرازي.

وحلاصة فوائد الخردل كما جاء على ذكرها قدماء الأطباء المسلمين هي:

- تفيد في تنقية الوجه إذا مزجت مع العسل.

- تمنع من داء الشعب.

- تعالج الجرب إذا مُزجت مع الحل.

- تعالج أمراض المعازل.

- يقوي الماء.

- يُدق ويُمزج مع العسل ويُشرب لمعالجة لحشونة المرمة هي الرئة.

- يستعمل في الطعام، مُقل ومهضم وملين وطارد للعارات.

* يُصنع من مسحوق الخردل وبعد مرجه بالماء العاتر ليصبح عحية، يستعمله لصقة لمعالجة:

- التهاب الحجرة وبحة الصوت أو فقدان الصوت.

- لعسر التنفس واررقاق اللون (لصقة فوق الظهر).

- غرغرة لمعالجة التهاب الفم.

- يستعمل لصقة للروماتيزم المفصلي.

- لتشقق البدن، تغسل اليد بمسحوق الخردل الممزوج برغوة الصابون المصنوع من زيت الزيتون.

- ينفع الخردل لأورام الطحال.

- يساعد على العطاس إذا دُق ووضِع قليلاً منه في الأنف.

- يُقوِّي البصر ويُصفِّي العين إذا دُق وحنط مع العسل والماء.

* يستفاد منه في الطلّ الحديث كمنه للهضم ومدبر للغاب.

* يوصف لضعف القلب وتصلب الشرايين.

* يوصف لآلام المعدة.

يوجد من الخردل أنواع أخرى منها:

- خردل أسيجة أو فجل جمل = فجيلية

- خردل الرهبان أو فجل الحريف وهو ستة سائمة

خس:

يعرف الخس لدى الإنسان منذ أقدم العصور، وقد بدأ اعتباره المصريون رمزاً للخصب والنمو، ومنه عذّة أنواع، وهو يزرع لعائده وقيمته الغذائية.

* المواد الفعالة في الخس هي الفيتامينات E K C B1 A وفيه من المعادن الفوسفور، الحديد، الكالسيوم، عني بالألياف السلليورية، ويعتبر الأوراق الخارجية المعرضة للشمس أكثر فائدة من الأوراق الداخلية لهاها سادة الكلوروفيل.

* خصائصه الطبية:

- يمدد الخس في حالة الإمساك، المرمر لاحتوائه على الألياف السلليوزية التي تساعد الأمعاء في حركتها.

- يقوي البصر

- يهدئ الأعصاب

- يساعد على النوم.

- يقوي للكبد.

- ملئ للمعدة.

- مسكن للمصداغ.

- يفيد المصابين بالرمل البولي ونداء النقرس.

- الخس مصدر للفيتامينات

• للخمر المسلوقة مع عسل السابخ نفسه، وأفضله الأكثر إحضاراً.

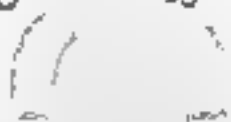
• الحس مضر إذا تناول الإنسان مع الخمر، وفي هذه الحالة يُضعف شهوة الجماع.

• إذا دُقَّ برر الخس مع برر البع وطلبي به عصو الذكر قطع شهوة الجماع ونوم.

دبق:

يعرف أيضاً باسم هذال.

نباتات طفيلية، تعيش على أعصاب العديد من الأشجار المثمرة أو الحرجية، وتمنص سقها، وتكون دائمة الإحضرار، أوراقها صلبة وطويلة، لونها أصفر مشرب خضرة، أنمارها كروية الشكل صغيرة بيضاء أو صفراء تظهر في شهر آذار وفي روايا الفروع



• أكثر أماكن وجودها في مصقة الهرمل شمال لبنان.

• الأجزاء المستخدمة طبياً، العروق الحديثة مع أوراقها في شهر كانون الثاني وشباط.

• فوائد الطبية:

تحفّض ضغط الدم المرتفع (شرب منقوع الهذال البارد).

- تخفّف تصلب الشرايين (شرب المنقوع البارد).

- توقف النزف من الأنف (استنشاق المنقوع البارد).

- تطوّر الجلد وتشفى تشققاته (حمامات معلي الهذال).

- لمعالجة نزيف جهاز الهضم.

- لمعالجة الزلال في بول الحامل (مقدار ربع ملعقة صغيرة من مسحوق

الهذال ثلاث مرات في اليوم).

- تفيد في حالة العقم.

- تمنع نمو الخلايا السرطانية وغيرها من الأورام (قيل بأن التليخ سيزيح من أجراء متساوية من الديق + صمغ + شمع عسل، يشفي من الأورام، كما ثبت في الطب الحديث أن حقن تحت الجلد من الهدال يوقف نمو الخلايا السرطانية ويغفل عمر المصاب).

- مفيد لأمراض الصدر، والسعال الديكي.

- مهدئ.

- لإفرازات الرحم.

• يجب أخذ الحذر باستعماله لأنه سام.

دزاق:

شجرة مثمرة ومعروفة، ومنها أنواع عديدة، تتميز بحجمها وبشكل وحجم وطعم ثمارها.

• تُزرع في الجائن والساتين لعندتها الغذائية وطيب ثمارها

• يُستخدم منها في الطب العشبي، الأثمار والأوراق والأزهار.

• محتوياتها الطبية من سكريات، أحماض، عناصر هلامية، زيوت دسمة،

فيتامين C B A.

• من خصائصها:

- ملية للمعدة وللأمعاء (عصير الدزاق صاباً قبل الطعام).

- معشة.

- مدرة للبول.

- مضادة للتشنج.

- مضادة للإمساك (نأخذ ٢٠ غرام من الأوراق المجففة والأزهار ونصعها

في لتر ماء معلي لمدة ١٠ دقائق، بعد التنصيف والتحلية بتناول منه قدحاً بعد الطعام).

ذرة صفراء:

نبته حولية، متينة ومتصبة الساق المكوّن من عقد عديدة، أوراقها متساوية رمحية الشكل، أزهارها حشّية، ثمارها حبيبة صفراء اللون تشوبها حمرة في أعلاها (ششول الذرة).

* الأجزاء المستخدمة في الطب المعشي هي الحبوب والششول.

* المواد الفعّالة الموجودة في ذرة الصفراء هي ريبوت، سكر، نشاء، مواد دهنية، فيتامين A.

* خصائصها وفوائدها:

- مقوية للقلب.
- محفّضة للضغط.
- مدبّرة للبول.
- مهدئة للأعصاب.
- تفيد في حالة فقر الدم.
- بعيد لأعراض العرس (سقع قصه من الششول المجفّف في لتر ماء معلي لمدة ٣٠ دقيقة وبعد ذلك نصفيه ونناول منه ٣ أفداح يومياً)
- التهاب المثانة (الوصفة السابقة)
- الحصى في الكلى (نستعمل الوصفة السابقة).

ذنب الفرس:

تعرف كذلك باسم دلوت.

نبات عشبي معمر، جذره أسود راحف، ومنه تنبت السوق، وهو نوعان

الأول حصب، والثاني عاقر، تنمو لساق الحصة في الربيع ويصل ارتفاعها حتى ٣٠سم، أسطوانية الشكل، لونها سي دنح في أعلاها كيس الحبيبات.

أما الساق العاقرة فتنبو في الصيف وهي بحيلة طويلة بارتفاع يتراوح من ٢٠ حتى ١٠٠سم. معقدة حصراء مفرعة خشية الملمس، تحمل أعصاناً عديدة، موزعة بشكل حلقي تقصر كلما اتحها نحو الأعلى، وهذه الأعصان متمحورة إلى أوراق خشية الملمس.

* ذب القرمس توجد في العبات الرطبة، وعلى صفا السواقي والأراضي الرملية.

* يستخدم منها في الطب العشبي كل من الساق العاقر والأوراق

* فيها من المواد المغالة، كالسيوم، حديد، أحماض، ومواد أخرى...

* فوائدها الطبية.

- مدرة للبول

- توقف الرعاف

- مطهرة.

- مقيّة للدم (يعلي ٣٠ غرام من الأعصان المحففة في لتر ماء لمدة ١٠

دقائق وبعد بصمتها شاوون مقدار ٣ حاجين في اليوم)

ذب الأسد:

أو فراسيون القلب، بقلة الأمهات.

نبات عشبي حولي إلى معمر، بري ووراعي، يزرع للرينة ولوائده الطبية، يتكاثر بالذور، الساق عامودية، مرثعة الأضلاع، لونها في الأسفل حمراء بنفسجي، الأوراق متقابلة وتبدو على شكل كف مفتوحة بثلاثة أصابع في أسفل النبتة، أزهارها فراشية صغيرة وردية اسون، توحد بحوار الطرق وموق التلال والهصاب المعرصة للشمس.

* المواد الفعالة فيها:

زيت عطري، مواد عفصية، مواد مرّة، مواد دابغة،

* فوائد النبتة:

- حافضة للضغط الدموي.

- مضادة للتشنج، مهدئة للنوبات العصبية القلبية

- مفيدة لبعض الآلام العصبية والتهتيريا.

- لحالات فقر الدم.

- مضادة للإسهال.

* تستعمل معلي، مقوق، كمادات، مرهم، مستحضر.

* وصفة لاضطرابات القلب (لعصبة، تستعمل مستحلب من أجزاء متساوية

من الخليط التالي: (دب الأسد + أزهار الحرامى + بذور كراويا + بذور شومر + جذر ناردين محرنى).

رجل الأسد:

لوف الساع، كمالية المروح.

نبات عشبي معمر، يعلو من ١٥ إلى ٤٠ سم، ساق النبتة محيلة صفراء مشربة حمرة، مبرومة، يكسو الساق شعيرات دقيقة، أوراقها كبيرة مسننة ومستديرة، مكسوة بشعيرات دقيقة، ترهر في شهر أيار وحريران، يتكوّن على رؤوس الفروع أزهاراً صغيرة صفراء مشربة بالحصرة.

* تنبت هذه العشبة في المروح، الأحراج الرطبة، أطراف الأبنية خاصة في

الجال.

* يستعمل منها طيباً كل من الفروع حاملة الرهر (من أيار حتى آب)،

والأوراق دون الأعناق.

* فيها من المواد الفعالة، أحماض ومواد قابضة .

* خصائصها الطبية :

- تفيد في تخفيف السمنة (شرب فنجاس يومياً من مستحلب النبتة) .

- البول السكري (الوصفة السابقة)

- لعلاج حالات ارتجاع الطن ولرحم بعد الولادة، بعد الشهر الثالث من الولادة، (نأخذ مقدار ملعقة كبيرة من العشة الحافئة ونضعها في ربع لتر من الماء الساخن بدرجة الغليان، وعندما نبرد نشرب على جرعات متعددة في اليوم).

- لمعالجة التهاب المبيض عند النساء (يحضر حشام مقعدي من معلي الأعشاب الآتية وبمقادير متساوية رجل الأسد + دب الحبل + زن الشوقان + قشر بلوط).

- لمعالجة الإسهال (نتناول مستحلب رجل الأسد).

- يعيد في حال عدم انتظام الحيض وآلامه وزيادة بروه

- لمعالجة الإفرازات المهبلية .

- مصاد للروماتيزم .

- مسكن .

- مقوية .

- مدرّة للبول

رمان (جلنار):

شجرة مشمرة معروفة، يصل ارتفاعها حتى ٣ أمتار .

ورد ذكر الرمان في القرآن الكريم في سورة الأنعام الآية ٩٩ و١٤١، وكذلك

في سورة الرحمن الآية ٦٨، وهي من الأثمار المباركة، ومنه الحامض والحلو .

* يحوي الرمان على حمض (الموبيك) الذي يخفف نسبة حمض اليوريك في الدم وبدوره يخفف حدوث الحصى في الكلى ويعد مرض القرس .
* فوائده وخصائصه الطبية .

للرمان خاصية هاضمة بسبب احتوائه على نسبة عالية من الأحماض العضوية، مما يساعد على تجنب .

- مرض القرس .

- يمنع تكوين حصى في الكلى .

يحتوي الرمان على نسبة جيدة من الحديد وبعض الفيتامينات .

كما للقشور فائدة كبيرة لا تقل عن فائدة اللب، فهي القشور مادة المعص القابضة والتي تفيد في حالات :

- الإسهال (غلي قشرة الثمرة)

- طرد الدود من الأمعاء

- ينفع المعدة الملتهبة

- يدر البول

- يسكن مادة الصفراء

- يمنع القيء

- يُطَمِّئ حرارة الكبد

- يقوي الأعضاء

- ينفع آلام القلب وفم المعدة

- الرمان الحلو يدبغ المعدة ويُشهي من التخمة وهو مقوي للمعدة .

- نافع للسعال حاصة الرمان الحلو

- يعين على الباء ويُحرِّك شهوة جماع لدى النساء.
- قشر الرمان، يفيد في تخفيف قرحة المعدة.
- * وقد ذكرَ الرِّمَّان ابن القِيم في كتابه (الطب البيوي).
- * الرمان الحلو لا يصلح للمحمومين

رعي الحمام:

- عشبة السحرة، عشة كل الأوجاع.
- نبات معمر، يعلو من ٣٠ حتى ٦٠ سم، ساق النشة متفرع في الأعلى، مربعة ومنتصبة، أوراقها متقابلة بيضوية شكل، أزهارها صغيرة وردية اللون تظهر في حزيران حتى أيلول بمجموعات سنبلية
- * تست على حواشي الطرق، والسباح، وفي الأراضي المقفرة.
- * يستعمل منها طيباً، الأوراق وفروع الزهر.
- * المواد المصدة في الطب العشبي هي وعود ربوت طنارة، مواد مرّة، مواد داسعة، مواد عمسية، مواد راتحية.
- * فوائدها الطبية:
- تعيد لاحتقان الكبد والكلية.
- تعيد في إدرار الحليب لدى المرضعة.
- تدر البول.
- مسكنة للاضطرابات العسية، للروماتيزم
- تعيد في التهاب اللورئين والمم، (بأحد مقدار ملعقة كبيرة من الأوراق ونضعها في ماء مغلي مقدار فجان وذلك لبصع دقائق، وبعدما تبرد تستعمل غرغرة).
- تكמיד الجروح والقروح العضة.

- ألوهن العام بشرب مستحلب البتة.

- اضطرابات سن اليأس.

- حرقان القلب.

- لتخفيف الاضطرابات النفسية، مهدئة، مساعدة على النوم.

- ضعف الدم.

- لأمراض المعدة.

• كيف نعدُّ مستحلب البتة؟

(تأخذ مقدار ملعقة من الأورق ولرهر لكل فمجان من الماء الساخن ونقعها لمدة ١٠ دقائق، وبعدما تبرد يشرب منها كوبان يومياً)

زنجبيل:

ومن أسمائه كذلك، أفستاليجون ~~مختزل~~.

من الأقاوية والمقبلات، ورد ذكره في القرآن الكريم في سورة الإنسان الآية ١٧، وهو من شراب أهل الجنة، قال تعالى عنه ﴿وَيُسْقَوْنَ فِيهَا كَأَنَّ كَانِ مِرْأَيْهَا رَحِيلاً﴾ ويكفي ذكر الزنجبيل في آية من آيات القرآن الكريم ليكون سائاً طاهراً ودواءً نافعاً للإنسان، وهو كما وعد الله سبحانه وتعالى شراب أهل الجنة.

لقد أظهرت الدراسات العلمية الحديثة أن للزنجبيل الطارج تأثيرات دوائية عديدة.

• ومن خصائصه وفوائده الطبية نذكر ما يلي.

- أن للزنجبيل تأثيراً مشابهاً لتأثير دواء القلب المشهور Digoxin، وهو مماثل للأسبيرين وأدوية الروماتيزم مثل دواء المولتارين والأدوسين ولذلك فهو مهم في علاج:

- آلام المفاصل.

- مفيد جداً لعلاج دوار السفر بل أثبتت التجارب أنه أفضل من الأدوية المعروفة لمثل هذه الحالة والتي تُعطى لمعالجة دوار السفر وبذلك فهو مضاد للقيء.

- كذلك يمنع الرنجبيل الإبريم الذي يساعد على تخثر الدم، وكذلك فإنه يساعد على منع حدوث جسطات الدماغ والقلب والأطراف، ومضاد للاختلاجات.

- يعيد أنظمة الجسم بإبعاد الكسل عنها وتقويتها.

- يعيد الطاقة إلى العقل المرهق ومقوِّع.

- إنه جيد ومفيد تناوله عند البدء بتمارين رياضية، يُلطِّف حرارة الجسم، منشط.

- يُخفِّف من أعراض الرشح وبردات لبرد ويخفف البلغم.

- يداوي المشاكل الهضمية، ويساعد على الهضم، ملين للمعدة.

- نافع للكبد.

- يمنع ظلمة البصر.

- مزيل للغازات من المعدة والأمعاء.

- مصاد للهستامين.

- خافض للكوليسترول في الدم.

- المُزَي منه مشير للجس ويزيد من المي لدى الرجل.

- يُطَيِّب نكهة السم.

- مضاد لحفر الأسنان (الاسقروط).

زيتون:

شجرة الزيتون معروفة لدى كافة الناس، وهي معمرة.

قيل إن الموطى الأول لريتون كان في سوريا إذ زرع قبل أكثر من ٤٠٠٠ سنة ق.م. ورد ذكر الريتون في القرآن الكريم وفي الإنجيل وفي التوراة أي في الكتب السماوية الثلاثة، أمّا في القرآن الكريم فقد ورد ذكر الزيتون في سورة السور وسورة التين، وبذلك عُرف الريتون بالشجرة المباركة، من غصنها يرفع شعار السلام والأمان.

* أفضل الأماكن والمناطق لرعيته هي ذات المناخ المتوسطي.

* أما الأجزاء المستخدمة في الطب العشبي هي الأوراق، الثمار، وريت الزيتون

* المواد الفعالة فيه هي: وجود مواد دسمة، مواد مرّة، مواد صمغية، أحماض، كاروتين، غني بفيتامين E
* خصائصه وفوائده الطبية.

ذكره قدامى الأطباء، عرب وغيرهم وفي ذلك قالوا

الريت بحسب ريتونه، وفائدته لتجسم كنه

وفي الطب الحديث، يُعتبر اريتون أفضل وأطيب أنواع الريتون على الإطلاق، يتميز بفائدة غذائية كبيرة بسبب عباها بالفيتامينات والأملاح المعدنية، والأحماض الدهنية الغير مشبعة للمحافظة على سلامة الجسم وصحته، كما لريت الريتون دور كبير في المحافظة على تنظيم ضربات القلب وضغط الدم، والمعروف طبياً أن مرض القلب وتسرطان هما من أمراض الرفاهية وذلك لصلتهما بارتفاع نسبة الدهون وارتفاع الحرارة في الجسم ولريت الريتون دور كبير في تخفيض نسبة الدهون من الجسم.

- أكدت البحوث المخبرية أنّ ريت الريتون مقاوم للشبحوحة.

- ويساعد الجهاز الهضمي على أداء وظائفه بكفاءة جيدة، مليّن ومفيد للأمعاء ويمنع الإمساك.

- مقاوم للتسمم.

- يحفض مستوى السكر في الدم (سقع ١٥ غرام من الأوراق الطازجة في لتر ماء مغلي لمدة ١٠ دقائق ثم يصفى ويحلى بالعسل وتتناول منه كوبين بعد الطعام).
- معيد لمرضى القلب وارتفاع ضغط الدم (يعلى ٥٠ غرام من الأوراق الطازجة في لتر ماء لمدة ١٠ دقائق، وبعد التصفية والتحلية بأحد منه ٣ أكواب يومياً).
- يحفض مستوى الكولسترول في الدم خاصة الكولسترول الضار LDL.
- لتحريض حرارة الجسم.
- لإخراج الحصى المرارية (تناول مقدار ملعقة كبيرة يومياً على الريق).
- يقي من الإصابة بسرطان الثدي.
- يُشيط الكبد ويُغثت الحصى في المرارة والكليتين والحالين (منقوع الورق الطازج).
- يُخفّف آلام الكدمات العضلية والالتهابات المفصليّة.
- يزيل قشور الرأس.
- يفيد في قلاع العم (منقوع ورق الريحان).
- ينفع لوجع الأسنان (علي مقدار من الأوراق ويسعمل مضمضة).
- لتقوية المعدة الضعيفة (قليل من رماد حطب الريحان يمزج مع قليل من شراب التفاح).
- زيت الزيتون يقوي البصر.
- ينشط إفرازات الكبد والسكريات والمرارة، تناول ملعقة كبيرة من زيت الزيتون يومياً كما يساعد على إفراز مادة الصفراء من المرارة.
- يساعد على نمو العظام.
- يُلطّف سطح الجلد الملتهب ويوفّر له الرطوبة ويؤخر ظهور التجاعيد.

ويعيد في علاج الاحمرار الناتج على التسميط ويعيد أكثر إذا أضيف إليه قليلاً من زيت اللوز ويضفي على الوجه حمرة وشرافاً.

- يساعد على التئام القروح.

- يقوي الشعر، يمنع الشيب، عن طريق دهن وفرك فروة الرأس بزيت.

- يمنع الحرق.

- يشد عضل الجسم.

- يساعد زيت الريحون الجسم على امتصاص الكالسيوم من الأطعمة.

- يسبب غناه بفيتامين D فإنه يعي لأطفال من داء الكساح وثقوس الساقين.

- ويسبب غناه بفيتامين E فهو معصب مقو للجنس ويسمح القوة الجنسية

للشيوخ ويوفر للجسم الحيوية والطاقة.

- إذا شرب مع الماء العاتر يسكن ألمعص ويصلح الكلى.

- يحفظ الأوعية الدموية ويوسعها (شرب معلى الأوراق)

* إن عجينة تصنع من زيت الريحون مع غسل وعصير ليمون حامض تعالج

به الديدان لدى الأطفال

* كلما عُقّ زيت الريحون يصبح أفضل، كما يُفضل حفظه في حرار فحارية

(خاية).

زنبق:

المجلس العرفي، وهي من أسماء الرسق كذلك

عشبة معمرة تزرع لزهريها، جذرها راحف فوق سطح الأرض، تعلوه أوراق

حضرء طويلة ضيقة في طرفيها الأعنى ولأسفل ساق البتة رفيعة عارية، يعلوها

زهر صغير أبيض بشكل أحراس صغيرة داب رائحة عطرية، تكوّن بعد العقد

أثماراً عينية صغيرة حمراء، تعلو البتة من ١٠ حتى ٢٠سم.

في البتة جزء سام في الأزهار والأوراق والثمار.

• تزرع في الجبائن كما تنبت في الأحراج والأراضي الرطبة.

• الأجزاء المستعملة طبياً هي الأزهار والأوراق.

• المواد المغالة في الرسق هي: مواد قلبية من نوع الديجيتال، مادة الصابونين، أحماض، مواد سامة تصير بالقلب (إذا تعدت الجرعات المسموح بها).

• فوائد الطيبة في الاستعمال السرلي:

- تعتبر البتة مقوية للقلب (بمعدل ٥ غرامات من الأزهار في ١٥٠ غرام من الماء الساخن بدرجة العليان ينقع لمدة ١٠ دقائق ثم يحلى بالسكر ويشرب منه ملعقة كبيرة كل ساعة يمنع إعطاؤه للأطفال).

- لمعالجة سرعة النقص (الوصفة المبرقة).

- لمعالجة العدة الدرقية (استعمال الوصفة السابقة).

- ثدر البول.

- لمعالجة الدوخة والإغماء (ثم حل الأزهار، يعمل هذا الحل بماء نصف رجاجة من الأزهار وملء النصف الآخر بالحل، وتركها مقفلة لمدة أسبوعين، ثم نصفها ونحتفظ بها في رجاجة محكمة الإغلاق)

رهر الرسق يفيد كذلك في معالجة احتقان الكبد.

• تتعدد الرسقيات بألوانها وأشكالها وموائدها وخصائصها وعناصرها الصعالة، ومنها:

- زسق أفعى أو (ملثمة) ثمارها عسبة وسامة، تستعمل أوراقها وأبصالها، مقو للقلب، ومطهر.

- زنبق خراسي أو (توليب) تستعمل أبصالها، مهدىء ومطهر، مقو.

- زنبق رازقي أو (ليديوم) تستعمل أبصاله، لأمراض الصدر والالتهابات والجروح.

- ربيق عروس أو (مسك الروم) يستفاد من أزهاره لأمراض الصدر والتنفسية، مطهر.

زسق الوادي يستفاد من أوراقه وجداميره وأزهاره، يعيد القلب والاختلاجات العصبية، ومهدئ.

زبيب:

ورد في الحديث الشريف:

«نعم الطعام الزبيب».

يحتفظ الزبيب بأكثر خواص العنب الطازج خاصة ما فيه من فيتامينات ومعادن ويحمي الجسم بفوائده بريد مقومته وماعته ضد العديد من الأمراض.

* يعتبر الزبيب من الثمار التي تفيد الصبر كالتين واللع والعباب.

* عبي بالسوتاسيوم والكالسيوم وسكر العنب

* قال فيه ابن سينا:

«بأنه صديق القلب والمعدة، ينفع الكلى والمثانة»

وقال فيه ابن البيطار كلاماً مشابهاً.

كما ذكره الرازي قائلاً: «عذاء صالح، يحصب البدن والكبد».

* في الطب الحديث:

- يُسَطِّط الكبد

- يعيد في حال السرلات الصدرية ويضاف للأزهار التي تستعمل ضد السعال.

- أكله ينفع القصبة الهوائية.

- يقوي المعدة والأمعاء ويلين الأمعاء.

- يعيد في أوجاع الكلى والمثانة.

- يطيب نكهة الفم .

- يذيب البلغم .

- يشد العصب ويطمئء العصب ويصفى اللون .

* أجود أنواع الربيب ما كَبُرَ حجمه وُسُمِيَ شحمه ولحمه ورقٌ قشره وضع حبه .

الزهرة الزرقاء:

أو تُرُنْشَاه، نبات عشبي حولي، ساقه مستقيمة، يصل ارتفاع البتة حتى ٩٠ سم، أوراقها مفرقة طويلة أو مستديرة مدببة، الأزهار ررقاء تتجمع برؤوس .

* تمبت هذه الستة في الحقول لني تررع حسباً، وفي الأراضي غير المزروعة، تزه من نيسان حتى أيار .

* يستعمل منها في الطب العشبي الأوراق والأزهار

* أما المواد الطيبة فيها هي المواد المرة ومواد ملونة، مواد هلامية شفافة .

* خصائصها الطيبة :

- مضادة للروماتيزم (يعلي ٥٠ غرام من الأوراق المجففة والمقطعة في لتر ماء لمدة ٢٠ دقيقة، ثم يُصفى ويؤخذ منه ثلاثة أقداح يومياً) .

- منشطة (أحد ٣٠ غرام من مسحوق الأزهار وسفعها في لتر ماء لمدة ٣٠ دقيقة، وبعد ذلك تصفى ويؤخذ منها ٣ أقداح في اليوم)

- لمعالجة سقوط الشعر، (ضع مريح وبفس المفدير من ' يصل + رهرة تُرُنْشَاه + قريص + ورق الجوز شكل عجينة وبدلك بها فروة الرأس) .

- قابضة .

- مدرة للبول .

زعرور:

شجرة برية، كثيفة الأشواك، أعصانها متشعبة تنتهي بشوك، أوراقها مجتمعة

وصلبة، تزهر في أيار وحريان أزهاراً بيضاء، أوراق الطلع فيها وردية أو حمراء، رائحتها غير مقبولة، أثمارها كروية حمراء، تحوي كل منها ٢ أو ٣ نواة، يصل ارتفاع الشجرة بين ٢ إلى ٤ أمتار.

• الأجزاء المستخدمة طبياً هي الأزهار، الأوراق، الأثمار الناضجة، لحاء الشجرة.

• المواد الفعالة فيها هي، أحماض عصبية، مواد مرّة، زيوت، سكريات، فيتامين C.

• خصائصها الطبية:

- مديدة للقلب ومطمة لعمله، ومقوية.

- مخففة لضغط الدم.

- مضاد للتصلب الشرياني.

- مهدئة للأعصاب.

- تفيد في التهاب الحجرة (بأخذ ٢٠ غرام من الثمار المهروسة وبصعها في لتر ماء فاتر لمدة ٨ ساعات وبعد تصفيتها وتحليتها بالعسل نستخدمة عرصرة).

• يحضر مستحلب الزعرور لتقوية القلب وتنظيم عمله على الشكل التالي
ملعقة كبيرة من الثمار لكل فحار من الماء الفاتر تنقعها لمدة ٥ ساعات ثم بعدها تغلى على النار لصع دقائق، وبعدها تُصفى وتغلى بقليل من العسل ويُشرب منها مقدار فنجان يومياً).

• وصفة ثانية للقلب، يُدلك الصدر فوق موضع القلب بمرهم الزعرور أما المرهم يحضر على الشكل التالي، نمرح عصير الأوراق والأزهار والثمار بالشحم فوق نار بطيئة.

زوفاء، حشيشة القدس، هيزوف:

الزوفاء نبتة معمرة، يصل ارتفاعها حتى ٥٠ سم، أوراقها متقابلة، صتيقة

تحملها ساق مربعة، لها رائحة عطرية، وطعم حريف، تتجمع الأزهار في إبط الأوراق، لونها أزرق بنفسجي ونادراً ما تكون بيضاء مشكلة سنبله في قمة الساق.

• ينبت الزوفا بئر الصخور في الأراضي الجافة المشمسة، وخاصة في الأراضي الكلسية، كما تنبت في الكروم، تزرع في الحدائق لفوائدها الطبية، تزهر من شهر أيار حتى تموز.

• أما الأجراء المستخدمة في الطب العشبي هي القمم المرهرة مع الأوراق

• وفيها من المواد الفعالة، ريوث عطرية أحماص، ومواد عممية، مواد راتنجية

• خصائصها الطبية:



- قابضة.

- مساعدة على الهضم وطاردة للآفات.

- مدرة للبول.

- منقية للدم.

- مانعة للحرق.

- تساعد في الشام الجروح.

- تعالج التهابات القصبة الهوائية وبتدح الرئة.

- تفيد في حالة الربو.

- مقوية.

- مقبلة للشهية.

- تريل التهابات الجفون وعسل الجروح بمنقوعها.

- تعالج التهابات اللعوم.

- تنفع من السعال ومن ضيق النفس.

سبانخ، اسفاناخ:

سنة فصلية معروفة.

* تررع في الساتين كمادة غذائية ولها العديدة

* المواد الفعالة في السبانخ، من الفيتامينات K C B A حمض فوليك.

ومن المعادن، حديد، كالسيوم، كبريت، فوسفور، كلور، نحاس، وفيه كذلك مادة الكلوروفيل، كما أنه غني بالمواد لمرحة، كاروتين

* الأجزاء المستعملة في السبانخ، السنة بكاملها ما عدا الحذور.

* الخصائص والفوائد

- يسب غنى السبانخ بمادة الحديد، فإنه معرض أن يتغير لونه إذا تعرض

للتهواء لمدة طويلة متبحة ناكسة. يصبر الحديد ثماً يفقده بعضاً من فوائده وإذا أضفنا إلى السبانخ فيتامين C ينهر امتصاص الجسم لمادني الحديد والكالسيوم الموجودان فيه.

- أكل السبانخ ينأ أفضل منه مصوحاً وذلك بعبء الاستفادة من فيتاميناته

ومعادنه التي تقوي الجسم من أمراض عديدة.

- يحتوي السبانخ على مادني لكاروتين والكلوروفيل وهما من العناصر

المهمّة في كبح مسببات السرطان والوقاية منه

- إن أكل السبانخ مصرّ لمن يشكو من الحصى الكلوي ممّا يسب لهم

زيادة في الأكم لأنه يحرك الرمل والحصى

- السبانخ غني بالمواد اللزجة، ممّا يساعد على تسهيل إفراز العصارات

الهضمية، وينشط العشاء المحاطي للأمعاء، كذلك تعمل مادة الكاروتين المنشطة للأمعاء.

سذاب، فيجن:

نمات طبي، يصل ارتفاع النبتة من ٣٠ حتى ٦٠ سم، لون أوراقه حصراء.
 ررقاء نفوح منها رائحة قوية، الأوراق بيضية الشكل مجتحة ومنقطة، برهر هي
 نمور وآب أرهاراً بجمية الشكل صفراء حصراء

* يزرع السذاب في الجائن.

* الجزء الطبي من النبتة هي الأوراق بين شهري نيسان وحزيران وقيل
 الأرهار.

* السواد المغالة، هي وجود ريت طيار (بحرث الجلد).

* استعمالها طبياً:

- يفيد في تشييط الدورة الدموية.

- يفيد في حالة الكدمات، والتواء المفصل والعكش (استعمال حمام
 مستحلب الأوراق).

- التهاب أوتار العضلات

- لعلاج روماتيزم الأطراف.

- التهاب اللورين واللثة (عن طريق المضمضة بمستحلب الأوراق)

- لمعالجة ضعف الشهية للطعام، أكل بصعة أوراق عصّة يومياً مع الحبر.

- لطرد الديدان من الأمعاء لدى الأطفال، حيث يُضاف إلى طعامهم يومياً
 مسحوق ورقتين.

- لمعالجة روماتيزم الشيوخة، عندما يشعر الإنسان بكسل عام في جسده.

يشرب مقدار فنجان أو فجانين يومياً من مستحلب الأوراق

- يفيد في حالة حرقان القلب.

- للدوخة.

- لمعالجة الشلل الهستيرى لدى النساء.

- يقطع شهوة الجماع.

* يفصل استعمالها إذا لزم الأمر على يد طبيب أحصائي.

* تمنع عن الحوامل لأنها تؤدي إلى الإجهاض فوراً، وزيادة المقادير تؤدي إلى سُمية خطيرة.

سمسم:

ويعرف كذلك باسم الشيرح، الجلجلان، الكنجر بالفارسية.

نبات سنوي يزرع لفوائده الغذائية.

ذكره ابن سينا في قابوس، وذكره داود الأنطاكي في تذكرته، وابن البطار في جامعه.

* فوائده الطبية والغذائية.

- مغيد، مليّن للمعدة، يرخي المعدة، بدوره دهنية، يصنع من بدوره ريت السمسم.

- شره يذهب الحكمة البلغمية والدموية.

- ينفع من غثيق النفس.

- ينفع من خشونة الحلق والسعال ويصفي الصوت.

- نافع للقولون.

- يسخن البدن.

- يزيل الأورام والدمامل.

- يقوي الشعر ويحفظه.

- السمسم رديء للمعدة، يرحي الأحشاء، المقلبي منه أقل ضرراً.

- يضعف الشهوة الجنسية ولكن .

- إذا نقع مع نزر الحشخاش ويرر انكثان وأكله الإنسان راد في العمى والباه لدى الرجل .

- إذا نقع وشربت الحامل منه يسقط الجنين .

- يورث الصداع .

سفرجل:

شجرة مثمرة معروفة، تررع في البساتين لعداء ثمرها وعائده

* يُستخدم منها في الطب العشبي، الثمرة، الأوراق، الدور

* وفي السمرجل من المواد المغذية، مواد ملونة، مواد هلامية، مواد محاطية، حمض التفاح، سكريات، مواد عصبية، كبريت، كلسيوم، بوتاسيوم، زيوت، أحماض، ريبوت دسمة، فيتامين A B C .

ذكرها الرسول الكريم محمد وصنع يأكلها، كذلك ذكرها الإمام علي والإمام الصادق ناصحين يأكلها لمن يشكو الضعف وقلة النشاط كذلك وصفها داود الأنطاكي لتقوية الجسد .

* عني بالبروتين والألياف والأملاح المعدنية، والسكر والمواد الدهنية والميتامينات A B C .

* خصائصها الطبية:

- مقوية للجسم والمعدة .

- تنفع من الإسهال .

- تحبس دم الطمث .

- تنفع من حرقة البول .

- أكلها بعد الطعام تسهل المعدة .

- تقوي البصر .

- بدوره تنفع من القروح والبثور خاصة قروح الدثنة .

تنفع في حالة طين الأدن والدوخة والإعياء

- سكن العطش والقىء

- يدر البول .

- مصاد للأرق (سبع ٣٠ غرام من الأوراق هي لتر ماء معلي لمدة ١٠

دقائق وبعد التصفية والتحنية تناول ٣ قدح يومياً قبل النوم

بمع لالتهابات المعدة والأمعاء ، علي بصعة تدور في نصف لتر ماء لمدة

عشر دقائق وبعد تصفيتها تناول منه ٣ قدح يومياً

إذا شوي السفرجل كان أقل خشونة وأحف على المعدة ، وأحود ما يأكله

الإنسان منه مبروحاً بالعسل ، مرنى السفرجل جيد للمعدة والكبد وللقلب ويطبب النفس .

- معيد لأمراض الصدر

سُفْد:

أو حعد ، نبات عشبي معمر ، يست برزاً وبررع هي الحقائق والسابين

يزهر في فصل الربيع ، ورقه يشبه ورق كرات غير أنه أطول وأرق وأصلب ، له

ساق تصل حتى ٥٠ سم أو أكثر وليست مستقيمة بل فيها إهوجاج ، على طرف

روايا الساق أوراق ثائثة وبزر كثمار الزيتون .

• العناصر المعالة ، زيت عطري ، أحماض .

• الأجزاء المستخدمة هي الجذور المتدرة

• فوائده وخصائصه الطبية .

- منه ، قابض ، مقوي ، طيب الرائحة

- مافع للزحار.
- مفيد للمعدة.
- مضاد حيوي، ينفع من سم المغرب.
- طارد للغارات.
- طارد للديدان.
- مدر للبول.
- يعالج الثور.
- ينفع المثانة والكلى ويحرق الحصى.
- * ذكره ابن سينا في القانون، وذكره داود الأنطاكي وقال بأنه يُـ
(ريحان البصري).

ذكره ابن البيطار في الجامع وقال فيه أنه مافع للواسير

كذلك ذكره الرازي في كتابي الجاوي

شقائق النعمان، زهرة النعمان، زهر النساء، زهر الرياح:

ساق عشبي مسوي، ساقه منضبة، يصل ارتفاعها من ٣٠ حتى ٦٠ سم
أوراقه ريشية مسننة لونها أحمر وبنفسج، الأزهار كبيرة الحجم متعددة التويجات،
حباتها سوداء، إذا قُتلت الستة فاحت منها رائحة كريهة، ويخرج منها سائل
أبيض محضر

* تنمو شقائق النعمان في حقول قمح، والأراضي غير المروعة، ترهر
من نيسان حتى أيار

* الأجزاء المستخدمة في الطب العشبي هي لتويجات

* المواد المعالة فيه هي مادة محضرة.

* من خصائصه:

- مهدئ للرشح.

- مهدىء للأعصاب .

- مهدىء للسعال (نقع مقدار غرام واحد من التويجيات في كوب من الماء المعلي لمدة ٥ دقائق، وبعد التصفية والتحلية يؤخذ منه مقدار قدح في اليوم) .
- مسكن للربو .

- الثرلث الصدرية .

- للسعال الديكي (سقع مقدار ٤٠ غرام من التويجيات في ربع ليتر من الماء المعلي لمدة ١٠ دقائق ثم يضاف إلى المعلي وزنه سكر نبات ويعلى ثانية حتى يصبح لرجاً، يؤخذ منه ٤٠ عرم للبالغين و ٢٠ عرام للأطفال) .
- يصنع منه مرهم ليستخدم في شفاء القروح .
- مسكن بشكل عام .

شفاط:

أو البطيخ الأصفر، سته حولية، مذادة وزاحمة

* الأحرار المستعملة هي الثمار .

* العناصر العقالة هي، مواد دسمة، سكريات، بروتين، مواد آزوتية، رماد، فيتامينات C A، ألياف .

* فوائد الطيبة :

- مرطب، مطفىء للمطش، مسخش .

- مشه .

- ملين .

- مدر للبول .

- مفيد للأنسجة .

- لقمق الدم .

- للبواسير.
- منشط للأمعاء.
- صد الإمساك.
- مضاد للإلتهابات والأورام الجلدية.
- للرمل والحصى.
- للروماتيزم.
- لتجميل الوجه والجلد.
- يحذر استعماله من قبل المصابين بالسكري والعلل المعوية وعسر الهضم.

شمندر:

- ومن أسمائه، شُونْدَر، بنجر،  حوطله
- نبات عشبي، تختلف ألوان وأشكال ثماره، الأوراق قرصية كبيرة النصل،
- عليقة الصلع حمراء. الأزهار خماسية التركيب
- يزرع الشمندر للاستعادة من ثماره.
- المواد الفعالة فيه، الشمندر غني بالفيتامينات A B C pp، وفيه من المعادن: بوتاسيوم، معنبريوم، فوسفور، كالسيوم، حديد، نحاس، بروم، رنك، منعيز، وفيه أيضاً أحماض أمينية، ألياف
- الأجزاء المستعملة من البتة، هي الثمار.
- يؤخذ الشمندر طازج، مطروح، مسدوق، منقوع، مكابس، كمادات.
- فوائد الطيبة:
- مغذٍ مشهٍ، مقبل.
- مفيد لأمراض الجهاز التنفسي.
- للنثرلات الصدرية.

* من الشمندر أصناف ثلاثة:

١ - شمندر أبيض، عني بالأنثف وكربوهيدرات وتوتيا وكسيوم وحديد ومعيريوم وفوسفور وبوتاس وسحاس وبروم، يجمع عن المصابين بمرض لسكري، يفصل عدم أكله مع مأكولات أخرى، يفيد لحالات فقر الدم، للسلس، التهاب الأعصاب والتزلة الصدرية.

٢ - شمندر علمي، من المحاصيل نصف السكرية، فيه ألياف ومعادن مثل شمندر الأبيض مدر لحبيب الحيوانات في المزرع

شجيت:

ويعرف كذلك باسم (صند بري).

النشبت من النباتات العطرية.

* بري وزراعي.

* المواد الصغالة، مواد عطرية.

* الأجراء المستعملة هي الذور

* قوائده الطبية:

- ذكره ابن سينا في كتابه (القصور في الطب) بأنه مسكن للأوجاع، يجمع دمه لأوجاع الأعصاب، ومووم، الإدمان عني أكله يؤلد ضعف البصر.

- كذلك ذكره ابن البيطار في كتابه (الجامع)

- وذكره الرازي في كتابه (دفع مصدر لأعدية) مطهر

وعلى العموم قيل فيه قديماً وحديثاً

- بأنه يقوي القلب والمعدة.

- مهدئ ومووم.

- يطرد العارات.

- يوقف القواق وينع في تشع الحجب الحاجر.

- مطيب ومطهر خارجي، يحسن نكهة الصم

* يستعمل الشبث مفروغاً، كمادات، ومستحضر

شوك الحمار:

نبات عشبي مسوي، يصل ارتفاعه من ١٠ حتى ٦٠ سم. ساقه منتصبية متفرعة، مغطاة بوبر الأوراق مستطيلة رمحية مفصصة شائكة، لونها أحمر باهت عروقها بيضاء ظاهرة، تنجمع الأزهار بشكل جرس مقلوب، ذات لون أصفر تحيط بها أوراق شائكة.

* يوحد هذا النبات على حافات انحرقات الريفية، وبين الحفول، يهر من نيسان حتى حزيران.

* الأجزاء المستعملة من الستة هي الستة بكاملها أثناء الأزهار

* فيها من المواد الفعالة، زيوت طيارة، أحماض، مواد مرّة

* خصائصها الطبية:

- مضاد للروماتيزم.

- مدرة للبول.

- محفزة للحرارة.

- يساعد للهضم (سقع فداً من مسحوق الأوراق في ثمانية أقداح من الماء، ونضيف إليه ملء قدح من الكحول لمدة أسبوع، ونحركه يومياً، وبعد التصفية والتحلية، نتناول منه فداً قبل نعدم مرة في اليوم).

- مضاد للالتهابات.

- لمعالجة أمراض المعدة (سقع ٤٠ غرام من الأوراق في لتر ماء مغلي لمدة ١٠

دقائق، وبعد التصفية والتحلية نتناول منه ٣ فداً في اليوم قبل الطعام).

- لمعالجة البواسير، (نعلي ٣٠ غرام من الورق المقطع في نصف لتر من الماء لمدة ١٠ دقائق ثم نستخدمه كمقصر لمعالجة البواسير أو بشكل لبخات على الجروح).

شومر:

يعرف كذلك باسم شمار، شمرة، بسيس في المغرب، رازياح في فارس. نبات عشبي معمر، ساقه متصفة وأسطوانية محططة، يصل ارتفاعها حتى ١٥٠سم، أوراق الشومر متشفة، الأزهار صفراء، تتجمع بشكل مظلة - مجموعات مغرية صفراء - وتعطي أثماراً متطاولة ملتصقة تعطي شكلاً كروياً، فواحة العطر، كثيرة الأغصان.

* ينبت الشومر على حافات الطرق، في الأراضي المشاعة، كما يزرع في الحدائق لموائده الطيبة، يزرع من حبوب حتى آب

* الأجزاء المستخدمة هي الطب العشبي هي البذور الناضجة، الجدور في بداية الربيع قبل نمو الأوراق

* المواد المعالة في الشومر، مادة الأستول، ريبوت طيارة أخرى، زيوت أساسية، زيت عطري فيتامينات C B A، وفيه من المعادن كالسيوم، حديد، مومفور، كبريت، بوتاسيوم.

* خصائصه الطبية

يتميز الشومر برائحة عطرية، يُحفف في الصيف ويستعمل في الشتاء، يُضاف إلى الأطعمة الثقيلة مثل الفاصوليا والفول.

- يقوي البصر.

- يعزز لبن المرأة المرضعة (شرب معلي الذور)

- يعالج التهابات المعدة.

- الإضطرابات المعوية والعارات (سقع ٢٠ غرام من الذور في لتر ماء معلي لمدة ١٠ دقائق وبعد تصفيته وتحليته تناول منه قديماً بعد الطعام).

- مطهر للمفم (غرغرة بمنقوع الجذور).
- ينفع لضيقان القلب.
- التهابات الحنجرة وبحة الصوت.
- للربو، للسعال الديكي، الالتهابات الصدرية.
- لعسر البول (معلي الجذور بمعدل ٢٥ غرام لليتر ماء).
- يسهل العدد الجنسية.
- يطرد الدود من المعدة والأمعاء.
- يعالج الصداع والدوخة والقيء.
- لمعالجة نسلخات الأعضاء التناسلية والثدي (توضع الأوراق المضّة فوق الإصابة وتثبتها بصماد).
- للمعص (شرب منقوع البنور بمعدل ٢٠ غرام في ليتر ماء معلي لعدة ١٠ دقائق).
- يفتت الحصى، ويُعتقد كذلك أن البذور الجافة تعيد المسالك البولية.
- ينفع من الحميات المزمنة، يحضر عصيره ونعليه على النار وسرع رعوته ثم يمزج مع العسل ويشرب.

صعتر:

من أسمائه كذلك، زعتر، صعتر.

نبتة عشبية معمرة، منه أكثر من نوع، وبعضه برّي وآخر يزرع في الحدائق، يكثر في حوض المتوسط، الصعتر يقاوم التسوس ولذلك يمكن حفظه مجفّقاً في المنازل.

الصعتر دواء وغذاء وهو من الأعشاب الطيبة، ويدخل في تركيب العديد من الأدوية.

* فيه من المواد الفعالة ما يلي . مادة التيمول ، الكارفاكول ، العفص ، مواد راتنجية ، ريوث .

* خصائصه الطبية

- تناوله مع الجبن يعيد في تسمين الجسم .
 - يساعد على الهضم وعلى امتصاص الأعية
 مطهر يمنع تكاثر الجراثيم وعلى منع تكون الخمرات العفنة ، وذلك
 بفعل مادة الكارفاكول .

- يقتل الدود في الأمعاء ، وذلك بفعل مادة التيمول القاتلة للميكروبات
 - يعمل على تشييط إغراز مادة الصفراء
 - يطرد الغازات من الأمعاء
 - يفيد في حالة اضطراب الجهاز الهضمي
 - طارد للبلغم .
 - طارد للسموم من الجسم .
 - يساعد على الشام الجروح ومنع لثيف بفعل مادة العفص التي يحتويها
 - يقاوم الإسهال .
 - مقوي للمعضلات بفضل ما فيه من مواد راتنجية والتي تمنع تصلب
 الشرايين .

- طارد للأملاح الضارة

- يسكن الآلام وينشط الدورة الدموية .

- يعالج حالات الرحرار - الدوسفوريا - كما أنه يبيد جراثيم القولون ويقوي
 المناعة إذا ما استعمل مع الثوم وحنة البركة والعسل .
 - يقاوم الفطريات والبكتيريا .

- يعيد المرأة الحامل حيث يؤدي إلى امترخاء عضلات الرحم ممّا يخفف آلام الوضع.

- يعيد في علاج السعال، حيث يساعد على تليين المحاط الشعبي ويسهل طرده إلى الخارج كما يهدئ الشعب الهوائية.

- دواء فعال للآلام الناتجة عن حصى المثانة.

- لالتهاب المفاصل يؤخذ على شكل معاطس.

- يعيد في حالة الربو.

* ذكره داود الأنطاكي في التذكرة وموجر ما قال فيه إن الصعتر طارد للرياح ويعالج السموم ويخفف المعص، كما أن المصمص يطيبه مع الحل والكمون يسكّر أوجاع الأسن والحق، وطبخه مع التين يعيد في حالات الربو والسعال وعسر التنفس، ومسحوقه بالملح يعيد في حالة آلام المفاصل وأوجاع الوركين والظهر، كما أنه يفتح الشهية.

كذلك ذكره كل من اس سينا واس البيطار، وفي الطب الحديث يدخل الصعتر في تركيب معاجين الأسار، يقوي الأعشية المخاطية ويطهر الدم، ويساعد الجسم على امتصاص المواد الدهنية.

- غسل الرأس بمقوعه يقوي الشعر ويمنع سقوطه.

- يخفف آلام المفاصل والروماتيزم وعرق الس.

صعتر بري:

نسنة معصرة، خشبية القوام، يتراوح ارتفاعها بين ١٥ و ٣٠سم، كثيفة الأعصاب لها رائحة ركية، الساق كثير الفروع، الأوراق رمحية متقابلة قليلة الاتساع محببة الملمس في الوجه السهمي، الأزهار صغيرة وردية اللون تتجمع بشكل مسابل كروية متراصة، لها رائحة عطرية خاصة، ترهر في أبار أرهاراً صغيرة خفيفة الحمرة.

- * ينبت هذا النوع من الصعتر في الأماكن الجافة، كما يزرع في الحدائق.
- * أما الأجزاء التي تستعمل في الطب العشبي هي قمة النبات مع الأزهار من شهر حزيران حتى آب.
- * المواد الفعالة، ربوت طيارة من مادة التيمول، عصا صر مرّة، ومواد أخرى.
- * خصائصه الطبية:
- مشط، (نملي ٣٠٠ غرام في لتر ماء ولمدة ١٠ دقائق ويوضع مع ماء الحمام في المنطس).
- للروماتيزم (نفس الوصفة السابقة).
- مطهر، شرب ٣ فواحين من مستحلب العشة يومياً.
- السعال (الوصفة السابقة).
- الإسهال (الوصفة السابقة).
- الربو (الوصفة السابقة).
- السعال الديكي، يحضر مستحلب العشة ويحلى بسكر نبات ويضاف إليه بذور الشومر ويشرب.
- التهاب الحجرة والقصبات الهوائية.
- آلام الرأس والصداع، للدوخة.
- مساعد للهضم، شرب مغلي الصعتر المحلى، يطرد ما في المعدة من مسموم.
- مصاد للتشنجات.
- مدر للبول.
- لتسكين آلام المرارة (وضع كيس من العشة العضة الساخنة فوق موضع الألم).

- معالجة الأكزيما المزمنة.
- تشققات حلمة الثدي.
- التسلحات الجلدية لدى الأطفال.
- رمد العين، بغسلها مراراً في اليوم بمقنوع الصعتر.
- للقرحة المعدية، يغلي كمية متساوية من الصعتر والقراص ونشربها.
- مضغه ينفع لوجع الأسنان.
- يفيد في معالجة الجرب.
- العسل بمائه يحسن لون وبصارة الوجه.

صعتر الخليل:

نبته معمرة، يصل ارتفاعها من ٥ (حتى ٤٠ سم، أوراقها بيضوية متعابلة وهي أكثر اتساعاً من أوراق الصعتر البري وهي ناعمة الملمس لونها أخضر مصي، أزهاره بلون زهري تتجمع في أعلى الأعصان بشكل مسال كروية كثيفة، تزهر في أيار.

- يست هذا النوع من الصعتر في الأماكن الجافة من السهل حتى الجبل
- أما الأجزاء المستعملة من السنة في الطب العشبي هي البتة كلها قبل الإزهار التام.
- المواد الفعالة، زيوت طيارة، نيمول، أحماض، مواد مرّة، أملاح معدنية، مواد أخرى عديدة.
- خصائصه الطبية.

- يفيد في حالة الإسهال (تنفع ٣٠ غرام من الأوراق الجافة في ليتر ماء مغلي لمدة ٢٠ دقيقة، بعد التصفية والتحلية بالعسل يؤخذ منه ٣ أقذاح في اليوم).

- يمتص الغازات من الأمعاء.
- مصاد للتقيؤ.
- مطهر للأمعاء والمعدة من الجراثيم.
- مقو للقلب والمعدة.
- مساعد للهضم.
- يمد في حالات التهاب الحجرة.
- تطرد الديدان من الأمعاء.
- تفيد في التهاب اللوزتين.
- التهاب القصبة الهوائية.

صَبِير:

صَار، رِقَاع، تين هدي، تين شوكي.

نبات لحمي، ألواحه بيضيه اشكر، يتراوح طول كل لوح (أو مشط) حتى ٣٥سم. وعرضها ٢٥ سم تقريباً وسماكته ٣ سم تقريباً، شوكه طويل ودقيق، أرهاره كبيرة وصفراء.

- * تُستعمل من لصير في الطب نَعْشِي كل من الأرهار والثمرة
- * المواد المقالة هي: فيتامين C وأحماض، سكر، مواد لعابية، أحماض.
- * فوائد الطية.

- معذ

- مدر للبول.

- مصاد للتشنج

- ملين للمعدة

- لتقوية الشعر يمزج مع زيت لريثون بعد سحقه ليصبح عجينة رخوة وتُدلك به فروة الرأس.

- الإكثار منه يؤدي إلى الإمساك الشديد وصعوبة الخروج.

* يحذر على أصحاب المعدة الضعيفة تناوله

صنوبر بري:

شجرة كبيرة يصل ارتفاعها حتى ٣٠ م. أوراقها إبرية طويلة حصراء لامعة تتجمع مثنى مثنى، تتجمع الأزهار المدكرة في قمة العصص، والأزهار الإثوية تشكّل محروطاً أخضر ثمّ يصح أحمر عند لصوح.

* يست الصنوبر في العادات والمرتفعات، كما يررع في الحدائق العامة، يرهر في الربيع.

* الأجزاء المستعملة هي الأوراق والبراعم.

* المواد الفعالة فيه هي صمغيات، زيوت طيارة، مواد عصوية، مواد راتجية

* الاستعمالات الطبية:

- مفيد للظهر.

- مزيل للاحتقان.

- مضاد للسعال.

- لالتهاب القصبات الهوائية (يقع ٤٠ غرام من الراعم المجفّف في لتر ماء معلي لمدة نصف ساعة، وبعد لتصفية ولتحلية بالعسل، تناول منه ٥ أقذاح في اليوم).

- للربو (الوصفة السابقة)

- للنقرس (الوصفة السابقة)

- مخفضة للروماتيزم (الوصفة السابقة).
- لأوجاع المسالك البولية (الوصفة السابقة).
- السعال الديكي عند الأطفال (الوصفة السابقة).
- الأمراض العصبية (تنقع ١٠٠ غرام من السراغم في ١٠٠ غرام من الكحول النقي ولمدة نصف ساعة. ثم نصيف إليه لتر ماء معلي، ونتركه ١٢ ساعة، وبعد التصفية نعيد تسخينه ونصيف إليه ٢٠٠ غرام من السكر ونحرّكه حتى يصبح لرحاً ثم نتركه حتى يبرد ونشاول منه ٣ ملاعق صغيرة في اليوم على ثلاث مراحل).

تتعدد أنواع الصنوبريات ومنها

- صنوبر ساحلي، يعيد للجهاز التنفسي وللقلب ومواد التجميل.
- صنوبر شمري، يعيد في النهايات الحروح.
- صنوبر حلبي، يعيد للالتهابات والمقروح.
- صنوبر كساري، يعالج القروح والجروح.
- صنوبر ماسوني، يفيد لأمراض المعدة، والوهن العصبي ونقص الفيتامينات وآلام الرضوض.
- صنوبر أسود، يفيد لأمراض الصدر.
- صنوبر قزمي، يعيد لمحاري التنفس وللقلب وللربو وهو منخفض الارتفاع.

طينون:

من أسمائها كذلك، طباق، راش.

نبته عشبية معمرة، تبت في البراري والحقول وعلى حوافي الطرقات، وهي المناطق الجبلية والكلسية والعادية.

* طريقة استعمالها

منقوع، مسحوق بعد التجفيف، لبحات، طلاء، مغلي.

* فوائدها:

- مضاد حيوي.
- ضد الجراثيم.
- ضد الديدان.
- ضد الأمراض الصدرية.
- مفيدة في التام الجروح.
- مصدر جيد للعسل الصناعي.



عجـرم:

العجـرم ويعرف كذلك باسم **شجيرة** . . .

ساق عشبي معمر، متفرع الأعصاب، بعضها مثل وبعضها منتصب، أوراقه صغيرة لا تتساقط، متناظرة، بدون معلاق، تلتصق بالساق على أربعة صفوف، الأزهار صغيرة تتشكل في عناقيد طويلة صتيقة، لونها ما بين الزهري والأحمر الليلكي اللامع، تبقى على العنق بلونها حتى بعد التحميف شرط عدم ملامستها، أما الأوراق فتساقط بعد التجفيف

* نجد هذا النبات في أغلب الأماكن والأراضي الحمضية والرملية، الحقول والأراضي غير المروعة من السهل حتى الجبل.

* تستخدم في الطب العشبي الأوراق والأزهار معاً.

* المواد الفعالة هي: أحماض عسوية، ريوت دهنية، ومواد أخرى عديدة، (يجب الاحتياط بهذا النبات بعد تجهيمه في الظلمة وفي أوعية محكمة الإغلاق لمن يرغب).

* خصائصه الطبية.

- قابض .

- مدر للبول بفعالية .

- مخفف للالتهابات .

- مقوي، مطهر، مسهل .

- مساعد على الهضم .

- يعالج المعصر الناح عن التهاب كلى والمثانة (سقع ٢٠ غرام من الباب

المطحون + ٢٠ غرام من العرعر في لتر سبذ أحمر ولمدة ١٠ أيام وسحره مراراً، وبعدها نصفه وتناول منه قدحاً قبل الطعام)

- لمعالجة وجود رمل (سقع ٥ غرامات من الباب المخفف في كأس من

الماء المعلي لمدة ١٠ دقائق وشاوله بعد تصفيتها وبمعدل ٣ مرات في اليوم)

عَبَاد الشمس:

من أسمائه كذلك، حشيشة العفريت، طرشون، دوار الشمس

نبات عشبي مسوي يصل ارتفاعه حتى ٢م. ساقه منتصبة قوية خشنة

الملمس، أوراقه كبيرة بيضوية مسننة، عروقها ظاهرة متبادلة معيقة ملمسها حش، أزهاره مجمعة بؤرة قرصية صالحة يصل قطرها حتى ٥سم، لونها أصفر فاقع

* يزرع عباد الشمس في الحقول بشكل واسع بدافع الاستفادة من بذوره،

يزهر من حزيران حتى أيلول.

* الأجزاء المستخدمة منه في طبب العشبي هي الأزهار، الأوراق،

البذور، الساق.

* المواد الفعالة هي: ريبوت، أحماض، صمغ، مواد ملونة، سكريات.

* فوائد الطبية:

- مخفف للحرارة، مدر للبول.

- مسكن ومهدئ الاضطرابات لعصية (سفع ٣٠ غرام من البذور المسحوقة في لتر ماء معلي لمدة ١٠ دقائق، وبعد تصفيته وتحلته تناول منه ٣ أقداح في اليوم).

- لمعالجة تخمرات المعدة وآلامها.

- لتصلب الشرايين.

- التهابات القصبة الهوائية (سفع ٥٠ غرام من الجذع المسحوق والمحف، في ١٠٠ غرام من الكحول عيار ٧٠ لمدة ثلاثة أسابيع وبعد النصفية نصيف إليه نصف لتر من الشيد الأبيض، وتناول منه ٣ ملاعق في اليوم بين وجبات الطعام).

- زيادة الكولسترول في الدم.

- مستحضرات التحميل

عرق سوس:

ويعرف كذلك باسم رب سوس، وهو نبات عشبي معمر، عطري، جذوره ذات طعم حلو، أعضائه أسطوانية الشكل، الساق عمودية منصبة، يحمل ارتفاعها حتى ٢٠٠ سم، أوراقها متناوبة بعدد ١٢ ورقة على الفصن الواحد، بيضوية الشكل، سطحها الأسفل لرح، وفي كل ورقة من ٧ حتى ١٣ وريقة، الأرها صعيبة ومستطيلة، لوها أروق مصححي أو يلكي مجتمعة شكل عنقودي محمولة بذنب في إنط الورقة.

* نجد هذه البتة في الغابات والأراضي الرملية بالقرب من البحر، وتزرع في الحقول، تزهر من أيار لعاية حزيران

* الأجزاء المستعملة من البتة هي الجذور العليطة في بداية الربيع أو في الحريف.

* العناصر المعالة هي زيت عطري، عليكور، صابونين، نشا، مواد راتنجية، برونين، عليسيرين، كلسيوم، بونسيوم، مواد دسمة

* خصائصه الطبية:

- مفيد للبظر.

- ملطف للأغشية المخاطية.

- ملين للمعدة (منقوع الجذور يشرب بارداً).

- مطهر، مضاد للالتهابات.

- يعالج التهابات الكلى والكبد والمثانة.

- يعالج قرحة المعدة، وحموضتها (نقع ٦٠ غرام من مسحوق الجذور في

ليتر ماء لمدة ٨ ساعات، وبعد تصفيته تأخذ منه ٤ أقداح بعد الطعام).

- لمعالجة التهابات العم واللسان والحنجرة (يعلي ٥٠ غرام من مسحوق

الجذور في ليتر ماء ولمدة ١٠ دقائق وبعد تصفيته ستخدمه للمغرغرة).

- لطرح فصلات المعدة والأمعاء (يحضر ٥ غرامات من مسحوق جذور

العرقسوس + ٥ غرامات من مسحوق بذور الشومر + ٥ غرامات من ورق

السامكي) تنقع هذا الخليط في ليتر ماء فاتر وتركه لمدة ٦ ساعات، وبعد

تصفيته نتناول منه قدحاً في الصباح قبل الصيام.

- مفيد لمعالجة سرطان الدم.

- مهدئ للسعال.

* محاذير استعماله: يحسن الماء في الجسم ويسبب وذمات، يمنع

استخدامه من قبل المصابين بضغط دم مرتفع، وله مفعول سيء لمن يتناول أدوية

ضغط أو أدوية مدرة للبول، يجب عدم الإكثار منه وعدم تناول ملح معه لمن

يرغب به.

عشبة البواسير:

نبته تشبه حدورها الأصابع، يصل ارتفاعها حتى ٤٠ سم. أوراقها قلبية

مدببة، لها معلاق طويلة، الأوراق الكبيرة في الأسفل والصغيرة في الأعلى،

أزهارها صفراء اللون لها ثلاث سنبلات ومن ٦ إلى ١٢ بتلة، ترهر من نيسان حتى أيار.

* نجد هذا النبات في المراعي والحقول وحافات الطرق، الأراضي الحفيفة الرطبة.

* الأجزاء المستعملة من البتة هي الجذور والأوراق.

* المواد الفعالة الموجودة في البتة هي فيتامين C، أحماض، زيوت أساسية.

* فوائدها الطبية:

- مصاد للسواسير، يصنع مرهم على الشكل التالي، (عصير الجذور في خمسة أضعاف وزنها من دهن الحروفقده وبعد ترميده مستخدمه دواء للسواسير)

- لمعالجة الدوالي، الوصفة السابقة إنما تضاعف كمية عصير الجذور.

- لتنقية الدم، مستخدم الأوراق مطبوخة أو في السلطات

- للالتهابات.

عرعر:

شجرة شكلها هرمي، كثيفة الأعصاب، يصل ارتفاعها حتى ٣ م. أغصانها خشبية ملتوية ومتشعبة، أوراقها إبرية مستطيلة لونها أحمر غامق، أزهارها وحيدة المسكن، أثمارها حبيبية كروية تصبح في السنة الثانية من الإزهار، ويصبح لونها أزرق غامق في داخلها لب لحمي وبررتان صغيرتان.

* يثبت العرعر في العابات وسفوح الجبال، وهو متعدد الأنواع، منها ما يشبه الأرز ومنها نوع سام لا يستخدم في طب، أما المستخدم منها، نوع يثبت على السواحل، النوع السام يتميز بشكل أوراقه المتراسة كقرميد السطوح بعضه فوق بعض، تنتشر منه بعد فركه بين الأصابع رائحة كريهة، الأزهار صغيرة صفراء مستورة وجميع أجزاء الشجرة سامة شديدة الخطورة.

- * الأجزاء المستخدمة طبياً هي الأوراق وثمار العنبية والحشب
- * المواد المعالة، زيوت طيارة، صمغ، مواد مسكربة، مواد دابغة.
- * الفوائد الطبية:

- الأوراق، مدرة للبول، مصادة للأكراما.
- الثمار، منشطة، مساعدة في عملية الهضم، معرقة، مدرة للبول، مطهرة للمسالك البولية (نقع ملعقة صغيرة من ثمار المطحونة في كأس ماء معلي لمدة ١٠ دقائق ثم نشربه بعدما يبرد)
- لمعالجة مرض السكري (الوصفة السابقة).
- للأكراما ومكافحة الجرب وأمراض الجلد (علي ملعقة كبيرة من الحيات المطحونة في نصف لتر ماء لمدة ١٠ دقائق)
- خشب العرعر، مهيج، مطهر
- لمعالجة العضلات أو الأطراف المصابة بالروماتيزم العضلي أو بالقرص أو الشلل، وذلك بتدليكها برشت العرعر ٣ مرات يومياً على مدى بضعة أسابيع.
- لمعالجة الأمراض الجلدية المرمية وذلك بشرب معلي خشب العرعر مقدار ٢٠ غرام في كوب ماء لمدة ١٠ دقائق ثم تصفته، شربه عدة مرات في اليوم.

* يمنع استعمال وصفات العرعر لمن يشكو من عالج في الكلى وإلا سبب له نزيفاً.

- * كيفية صنع ريت العرعر: سقع جزء من الثمار المهروسة في ثلاثة أضعافها من زيت الزيتون ونضعها في راحة محكمة السد، وتوضع في مكان حار لمدة عشرة أيام وبعدها يحصف المربيع بإضافة كمية معادلة من الماء ويحص جيداً، يحفظ للاستعمال.

عرف الديك:

نعرف كذلك باسم سالف عروس، قطيفة، دب ثعلب.

نبات عشبي مسوي، يزرع للزينة خلال فصل الصيف، كما يزرع لهوائده العطرية.

* الأجزاء المستعملة من النبتة، الجذور والأوراق بعد تجفيفها في العراء.

* العناصر الفعالة: بروتين، حمض أوكساليك، مائبات الفحم، صبغيات،

أملاح

* طريقة استعماله: مسحوق، مسحوق، دهن، طلاء، كمادات، مستحضر

سائل.

* فوائده الطبية:

- للمعجز الجنسي، مشط جسياً ومقوي للنساء

- النزف الطمهي.

- لإفرازات المهبل.

- للمعص

- السيلان

- مرض الإمبروط

- يدخل في مساحيق التجميل.

* ومنه نبات بنفس الاسم، مع اختلاف في الشكل

* لاستعماله محادير.

عليق:

نبات عشبي معمر، دعلي، أعصاه طويلة منحنية أو راحفة، أوراقه متساوية

مركبة من ٣ إلى ٧ وريقات بيضوية مستنة، تنجم أزهاره بشكل عنقود لونها

أبيض أو زهري، ثماره غنية اللون، وعند الصبح تتحول إلى نية عامقة، الثمرة

تؤكل، الساق تحوي شوكاً صغيراً.

• ينبت العليق حول العابات وجدول المياه وعلى محاذاة الطرقات الريفية والأراضي غير المروعة، يثمر من نيسان لعاية تمور، تنضج الثمار في فصل الصيف أو الحريف.

• الأجزاء المستعملة في الطب العشبي هي الجذور والأوراق والأزهار والثمار.

• المواد المغالة، هي العليق مواد قابضة، مواد هلامية، أحماض، ريبوت دهنية، سكر، ...

• خصائصه الطبية:

- مصاد للإسهال والزحار (يعلي قصة من الأوراق المجففة والمقطعة في لتر ماء حتى تتحرر نصف الكمية، وبعد التصفية والتحلية بالعسل تناول ٣ أقذاح يومياً).



- مدر للبول.

- لمعالجة الفصبات الهوائية (نغلي ٣٠٠ غرام من الجذور المسحوقة في لتر ماء لمدة ٢٠ دقيقة وبعد التصفية والتحلية بتناول ٤ أقذاح في اليوم)

- التهاب اللعوم.

- التهاب الأمعاء.

- لمعالجة العدد النكفية، يعلي قصة من الأوراق في نصف لتر ماء لمدة ١٠ دقائق ويستخدم غرغرة

- التهاب الحنجرة (أخذ ٢٠٠ غرام من الثمار ونضيف إليها وزنها سكر ثم نغلي المريج حتى يصبح لرجاً وشاول منه ٣ ملاعق كبيرة في اليوم).

- لمعالجة أمراض المعدة وضعفها.

- إذا مضع أوراق العليق نفع بلقروح في الفم ويذهب التس الذي يكون في

الفم.

- الثمار تؤكل أو يُشرب عصيرها وهو معش في الحميات.

- لمعالجة الحصى في الكلى (على الجذور بمقدار ملعقة من الجذور في فتجان ماء ٤ مرات يومياً).

عصفور:

وتعرف كذلك باسم قرطم.

نبات عشبي برّي ووراعي، ساقه منتصبه تعلو حتى ٦٠ سم، أوراقه بيضية الشكل مستطيلة، ناصلها تأتيء العروق مسنّ الحافة، قصير الحشف، أزهاره برتقالية اللون ذهبية المواح، ترهر من تمور حتى أيلول.

• الأجزاء المستعملة طبياً هي الأزهار والبدور

• خصائصه وفوائده:

- ملين للمعدة.

- يفيد في تصلب الشرايين.

- يفيد للمصابين بحلل قلبية.

- يحفض من نسبة الكولسترول.

- يقضي على البدانة.

- ملطف للحمي وشافٍ منها.

- يزيل وجع الأسنان.

عصا الراعي أو (فلفل الماء):

نبات عشبي معمر، جذوره دربية ملتوية، ساقه منتصبه، يتراوح ارتفاع النبتة من ٣٠ إلى ٤٠ سم. الأوراق متناوبة ومستطيلة، معقوفة الرأس تنبت من الجدر مباشرة بساقٍ طويلة، لون الأوراق أحمر دق في الوجه العلوي وقاتم في الوجه السفلي، تتجمع الأزهار على شكل سلة كثيفة ذات لون رهري أو أبيض، تظهر في شهر نيسان حتى تمور، الجدر معقد ومعوج ولونه في الداخل أسمر.

* ثبت عصا الراعي في المروج والمراعي الرطبة والأراضي الرملية والحمضية وضاف السواقي، حادّت الطرق في الجبال حيث ترهّر بدون انقطاع من نيسان حتى تموز.

* الأجزاء المستعملة في انطب العشي هي الجذور في أيار وأيلول، والأوراق.

* المواد الفعالة فيها عبارة عن مواد قانضة ونشا ومواد دابغة وحمض السيليك.

* فوائد لها:

- تفيد لأوجاع المعدة، ننقع ٤٠ غرام من الجذور المجففة والمسحوقة في لتر من السيد الأبيض لمدة عشرة أيام وبعد تصفيتها تناولها بمعدل ثلاثة أقذاح يومياً.

- لأوجاع الرأس.

- مصاد للإسهال (يعلي ٢٠ غرام من مسحوق الجذور في لتر ماء لمدة ٣٠ دقيقة وبعد النصفية تناول ٣ فلاحين يومياً).

- مصاد للتقيؤ، الوصفة السابقة.

- مساعد في الشام الجروح والقروح.

- يساعد في الشفاء من الالتهابات والدعامل.

- التهابات الحلق والبلعوم واللوز، يغلي ٥٠ غرام من الأوراق المقطعة في لتر ماء لمدة ١٥ دقيقة، وبعد تصفيتها تستعملها عرغرة.

- يوقف نزف الجروح والقروح (استعمل الأوراق لبيخات).

- يعالج حسر الطمث.

- يسكن آلام الكلى، وتفتت الحصى في المرارة (منقوع الأوراق والأوراق ثم غليها لمدة ١٥ دقيقة، وتصفى وتؤخذ على عدة جرعات خلال النهار).

* يستعمل منقوع، لبحات، كمادات.

* محاذير استعماله باعتباره ساماً، ضرورة مشورة الطبيب قبل الاستعمال

عاقور قرحا:

ويُعرف باسم عود القرح، تيمنتست.

نبته تشبه نبتة البايوج، يعلو الساق من ٣٠ إلى ٦٠سم، أوراقه كبيرة وكثيرة التشريح، نصلها طحلي، رؤسائه رهرية عديدة، ثماره صغيرة، بدورة مجنحة العلاف دهنية المادة، طعمها لادع، رائحتها نهيج الألب ومعطسة.

ذكرها ابن سينا في القانون، وداوود، لأصاكي في التذكرة وابن البيطار في الجامع.

* ومن خصائصها:

- مُحَرِّقَةٌ لِللِّسَانِ.

- تَزِيلُ وَجَعَ الْأَسْنَانِ.

- لِلسَّعَالِ

- لِأَوْجَاعِ الصَّدْرِ.

- تَزِيلُ الْفَالَجِ وَالرَّعْشَةِ

- تَخْفِفُ مِنَ آلامِ الْمَفَاصِلِ وَالنَّقْرَسِ

- تَحْفَفُ مِنَ آلامِ الرَّأْسِ شَرِباً وَطَلَاءً.

- تَحَرِّكُ الْمَاءَ بِوَسْطَةِ الطَّلَاءِ وَتُرِيدُ فِي الرِّغْبَةِ لِلْجَمَاعِ.

عناب:

العناب أو شجرة الكرمة، شجرة معروفة لدى كافة الناس، عُرفت منذ القديم، ذكرها الله سبحانه وتعالى في ستة مواضع في القرآن الكريم، في جملة نعمه على الناس، والعنب من أفضل المأكلة وأكثرها منفعة، يؤكل رطاً ويابساً وأخضر يابساً.

العنب معمر ومعش، جذوره حرامية مبسطة، أوراقه معنقة متعاقبة، تنمو على العقد، أزهاره عنقودية، والعنب أنواع كثيرة.

• ينمو العنب في الغابات وهذا هو السري، ويؤرع في الحفول والحدائق أي (الجوي).

• يستعمل منه في الطب العشبي كل من الأوراق والثمار والجذور.

• أما المواد الفعالة في العنب فهي: فيتامين A B C .

ومن السكريات منه الجلوكوز، الفريكتوز، وأحماض، ومواد آروتية، ومواد معدنية مثل الحديد، الكالسيوم، الصوديوم، المغنيزيوم، الفوسفور، البوتاسيوم، كلور، سيلين وأحماض مرّة، تانين، وفيه كذلك مواد دهنية ومواد بروتينية

العنب سريع الهضم، مصاد للسموم، مرهم للأنسجة.

• فوائد الطيبة:



- يساعد على إفراز مادة البصيرة.
- ينشط العشاء المحاطي ويمنع ظهور التعفّات.

- يعتبر دواء فعالاً ضد الإمساك بفضل مياه البهيميات وأفضل الأوقات لتناوله هو صباحاً على الريق

- مفيد للأعصاب.

- منشط ومقوي للجسم.

- مضاد للسعال.

- مضاد للالتهابات.

- ضد الإسهال وضد الزحار (سفع ٤٠ جراماً من الورق المقطع في لتر ماء

لمدة ١٠ دقائق وبعد تصفيته وتحليته تناول منه ثلاثة أقذاح في اليوم).

- للسمية (الوصفة السابقة)، أو شرب عصير الحصرم أي العنب غير

الباضح.

- للروماتيزم (الوصفة السابقة).
- آلام الدوالي (الوصفة السابقة).
- اليرقان (الوصفة السابقة).
- حصر البول (الوصفة السابقة).
- مضاد للالتهابات التنفسية.
- يفيد في حال التهاب اللوز (يعلي ٣٠ عرام من الريب في نصف لتر حليب لمدة ١٠ دقائق وتناول من هذا المعلي ثلاثة أقذاح في اليوم).
- العنب منشط لوظائف الكبد.
- لعقر الدم.
- للعلل القلبية وارتفاع الضغط.
- يقلل من الإصابة بالسرطان.

فرفحين:

- وتعرف كذلك باسم بقلة حمفة، رجدة، فرفح، وهي نبتة عشبية حولية، غزيرة العصارة.
- * يستمد من السنة بكاملها.
 - * فيها من المواد المغالة، مادة لعابية، أملاح، فيتامين C، صابونين.
 - * فوائدها طبيًا:
 - مرطبة.
 - مليئة للمعدة.
 - مدرة للبول.
 - مضادة للحفر (الإسقربوط).

- تفيد في حال احتقان الطحال.
- تفيد في حال وجود حصي كلوية.
- صد الأرق.
- منق للدم.
- ماؤها تخرج الديدان من الأمعاء.
- مفيدة لالتهابات جهاز الهضم.

فول:

- نبات الفول معروفة، ثمارها متعددة الأشكال، معدنية، يستعمل للطعام أحصراً أو حبوباً محققة، شأنها شأن البصل والعدس والحمص.
- * الأجزاء المستعملة من النبتة هي الثمر، والحبوب المحققة.
- * المواد الفعالة فيها من فيتامينات E K pp C B A، بروتين، ماءات المعن، ألياف، أملاح معدنية مثل فوسفور، حديد، كالسيوم، كبريت، وكذلك مادة حيالاتينية، عني بمادة البكتين التي تستفح عند اسئالها بالماء، وفيه مواد دهنية.

* فوائدها الطبية

تفيد في الأمراض والحالات التالية:

- لآلام الروماتيزم.
- الثقرس.
- عرق الساء.
- المعص الكلوي.
- لعلاج الشقيقة (أحد ٣٠ غرام من رؤسائه المرهرة وتنقع في لتر ماء ثم شرب).

- لمعالجة الرمل في الكلى (أحد قرون فول جافة تسحق وتسحق معها مقدار ٢٠ غرام في عصير العنب وتشرب صباحاً على الريق).
- نحصل من نسبة الكولسترول بالدم بفصل مادة السكتين والتي تدعى دوراً هاماً في الكفاح ضد العديد من الأمراض المعوية.
- * يقال بأن الفول علاج للكلى والمشة دون منارغ ويقضي على ما فيها من حصى ورواسب رملية، عن طريق أرهده وقروبه الحصره.
- * الفول الأخضر يؤدي الكريات، نحمره في الدم بسبب وجود مادة سامة فيه، ولذلك يصبح بعدم الإكثار من أكله أو بعدم تناوله لمن لديه فقر دم أو استعداد للنزيف، أو سيلان دم، أو أمعاء ضعيفة.
- * إذا طبع الفول بمقد ما فيه من فيتامين C.
- * عندما يؤكل الفول يحصل أن تستشر مادة السكتين على الجوانب الداخلية للأوعية الهضمية ونشئ ما يشبه الستار على هذه الجوانب ونوقف امتصاص الدهن والسكر بواسطة المصارين ونجس من السمعة بالتالي.

فجل:

- الفجل عديد الأنواع والأشكال، منه الأبيض والأحمر والأسود، كذلك نجده كروي الشكل أو أسطوانى، ومن مذاقه الحلو والحاد اللاذع. وكذلك الحال بالنسبة لأوراقه فلها عدة أشكال وأطوال.
- * الأجزاء المستعملة من الفجل، السنة بكاملها، والبدور.
- * المواد الفعالة في الفجل هي وجود الفيتامينات التالية C B.
- ومن المعادن فيه الكبريت والفسفور، مغنيزيوم، الكاروتين، مواد آزوتية، وحديد.

* خصائصه الطبية:

يعتبر الفجل من المقبلات والمشهيات، لأنه يريد من إفرازات العدد

الهضمية، وهو غذاء نافع للعديد من الأمراض، ولكنه يُسبب عسر هضم لمن معدته ضعيفة، وأفضل أنواعه الوردى اللون.

- الأسود منه عني بالمواد المدرة للصفراء ومسكن للتشنجات

- مدر للبول.

- يشفي الجروح.

- مشط للحسم

- يظهر الأمعاء ويظفها من السموم والحراثيم، ويخلص الحسم من السوائل

الزائدة.

- يعيد في طرد البلغم من الممرات التنفسية (عصير الفجل مع سكر سات

ينفع في عصر العنب لمدة ١٥ يوماً في وعاء محكم، ويؤخذ منه مقدار ملعقة ٣ مرات يومياً).

- يعيد في احتقان الكبد، يؤخذ مقدار فحجان من عصير الفجل يومياً على

الريق.

- حصاة المرارة.

- الروماتيزم

- الربو والسعال، يقطع الفجل قطعاً صغيرة وتعمر بقطع من سكر السات

لمدة ٢٤ ساعة وتؤخذ ملعقة كل ساعة.

- رمل المثانة (يشرب مريح من عصير الفجل الأسود ١٢٥ غرام + ٢٥

غرام من العسل).

- لتقوية اللثة (أخذ ٣٠ غرام من الفجل + ٣٠ غرام من الشومر + ١٥

غرام نعنec وتوضع في لتر من عصير التفاح لمدة ١٥ يوماً ويعدّها تدلّك بهذا المستحضر).

- لمعالجة التهاب الأعصاب.

- يفيد في حال اليرقان .

- بذور القجل تنظف الوجه من الكلف والبهاق .

فوة الصباغين:

ومن أسمائها، عشبة ثؤلل، بقلة حطاطيف.

نبات عشبي معمر، يصل ارتفاعه حتى ٨٠ سم، ساقه خشنة الملمس مربعة، أوراق الستة خشنة الملمس رمحية، تتجمع بشكل كوكبي، الأزهار صغيرة صفراء تتجمع في أعلى الأعصان، الثمار عسبة سوداء.

• يوجد هذا النبات في منطقة حوض البحر المتوسط، ويُزهر من شهر أيار حتى تموز.



• حصائصه الطبية:

- مدر للبول .

- مسكن .

- مطهر .

- يستعاد منه في التهاب الكلى والمثانة.

- لتفتيت الحصى في الكلى والمثانة، وله قوة فعّالة في ذلك (منقع ثلاثة ملاعق صغيرة من الجذور المسحوقة في نصف لتر ماء مغلي لمدة ٢٠ دقيقة، وبعد التصفية نتناول منه ٣ أقذاح في اليوم وعلى فترات، في هذه الحالة يأخذ البول اللون الأحمر).

• محاذير الاستعمال، يجب عدم استعمال النبتة إلا تحت إشراف الطبيب الإخصائي لأنها سامة.

فريز:

فراولة، توت الأرض، توت فرنجي، شيلك.

نبات عشبي معمر يحمل عذة أسماء، راحف فوق الأرض، أوراقه طويلة مذبذبة بيضوية الشكل ثلاثية التحاريم، مسنة في حافاتها، لأزهاره حمس تويجات بيضاء اللون، حول زر أصفر في الوسط وكذلك حمس كأسيات يحملها عنق ينحني عند نضوج الثمرة.

ثمرة الفريز أرجوانية، في محيطها حبيبات.

* يسبب الفريز في السراي والنعاسات (السوع السري)، أمّا النوع المهجن والذي يُزرع في الحدائق، والساتين ينمّر بأوراق عريضة وثمار كبيرة

* المواد المستخدمة في الطب العشبي هي الجدامير، الأوراق، الثمرة.

* المواد الفعالة الموجودة في الفريز هي بروتين، مواد صمغية، سكاكر، أحماض عضوية، مواد لعابية، بكتين، بوتاسيوم، حديد، صوديوم، فوسفور، كالسيوم، مغنيسيوم، كبريت، يود، بروم، ومن الفيتامينات فيه K E C B A

* خصائصه طبيًا:

ثمره الفريز غنية بالعناصر المعدنية، ويعمل على فتح الشهية.

- أوراق النبتة هاضمة، مدرة للبول، قابضة.

- ثمار الفريز منشطة للجسم ومقوية.

- يعيد المصابين بالتدردن الرئوي

- التهاب المفاصل، وتحتف من آلام المفاصل (شرب مستحلب الأوراق فائراً بمقدار ملعقة يومياً).

- مفيد للحصى البولية في الحثالة والحرارة (شرب مستحلب الأوراق).

- مفيد للكبد.

- يوقف الالتهابات المعوية (منقوع الفريز)

- منقي للدم وللجسم من السموم.

- مفيد في حالة الربو (تُعالى الجذور ويُصاف إليها السوس وتُشرب).
- مزيل لفقر الدم.
- ضد الإسهال (نقع ٤٠ غرام من الجذور في ليتر ماء لمدة ٢٠ دقيقة وبعد التصفية والتخلية تناول منه ٤ أقذاح في اليوم)
- التهاب الحنجرة (عالي عشر غرامات من الجذور في نصف ليتر ماء لمدة عشرين دقيقة وبعد تصفيته استخدمه للغرغرة)
- لمعالجة سة السكر في الدم، تؤكل الثمار معروجة بعصير الحامض حوالي ٤٠ غرام يومياً.
- لتصلب الشرايين، يعلى الأوراق في الماء وشربها يومياً
- الإضطرابات العصبية.
- لمعالجة ارتفاع الضغط الدموى يغلي الأوراق في الماء وشربها يومياً حتى يتحسن الحال.
- التهاب المحاري الولية.
- لطرود الرمل من الكلى.

فول الصويا:

- سنة عشية، تعرف بالنبات العجيب، تزرع لفوائدها الغذائية والطبية.
- * العناصر الفعالة، حامض ريتي، مواد دسمة، بروتين، سكريات، أملاح معدنية، بوتاسيوم، فوسفور، حديد، صعبيريوم، كالسيوم، كريت، فيتامينات H D B2 B1 A، شمع عسل، حمائر، سدليور، بيبس، ليشيسين، ومواد أخرى
- * استعمالاتها طياً:
- منشط ومقوي عام
- مقوي للأعصاب.

- تساهم في بنية العظام
- مرهم لخلايا الجسم.
- مقوية للمعضلات.
- تعالج البول السكري.
- تحقق التوازن بين خلايا الجسم.

فاصوليا:

نبات زراعية، مختلفة الأشكال، منه عدة أنواع وله عدة أسماء ومن أسمائه (فادوليا، لوبيا إذا كان أخضراً وقشوره).

من الفاصوليا ما يعرّش ويمتد حتى ثلاثة أمتار، أوراقها بيضوية الشكل، الأزهار بلون ليلكي أو أبيض، عناقيد اشجار كثيرة تررع الفاصوليا لثمارها حصراء أو لحما بعد تجفيفه.

* الأجزاء المستعملة منها لقرون، الزهر، الحبوب المحققة

* المواد الفعالة فيها. حديد، بوتاسيوم، كالسيوم، فوسفور، سيليس، بيكل، نحاس، كوبالت، أحماض أمينية، ومن الفيتامينات H C B A ومواد بروتينية، مواد نشوية، الفاصوليا المحققة تفقد منها فيتامين C تحتوي الفاصوليا الحصراء على مواد سامة قليلة التأثير.

* فوائد الطبية:

- تنقي جلد الوجه وتحافظ على نضارته، صنع معجون من حبوب الفاصوليا بإضافة القليل من الحليب إليها.
- تعالج حالة الحكة والأكريما.
- خافض للضغط الدموي.
- خافض لمعدل السكر في الدم والبول (علي قشرة القرون وشرب مائها).

- مدرة للبول .

- مرئمة للجهاز العصبي .

- مفيدة للنمو .

- تعالج وجود الزلال .

- للمفص الكلوي والرمل ، حيث يشرب يومياً بصعقة فاحين من مستحلب
الرهور .

- مقوية للجسم .

- تمثت الحصى وتزيل الرمل من الكلى ، ملء قدح من عصير الفاصوليا
الخصراء صباحاً على الريق .

* يحصر المستحلب بأن يأخذ مقدار ملعقة كبيرة من الرهور لكل كوب ماء

عقلي .



فلفل - فليفل:

بنة معروفة تزرع في الجنائن لفائدتها المعدنيّة ولأثمار العليمة عدة أشكال
والوان ، كما منها ما له مذاق حلو ونسي حزّ لادع وثالث حلو سكري .

* المواد الفعالة في نبات الفلفل هي :

الأصناف الحارة تحتوي على مواد طيارة ممّا يعطيها طعمها الحار ومن
خصائصها تهيج الجلد وعشاء المعدة والإكثار من تناولها يسبب آلاماً في الشرج
وتسبب البواسير ، ولذلك يلجأ العص إلى حفظها منقوعة مع الزيت والملح
وقليل من الحل وذلك لمدة تقارب ثلاث سوات

* المواد الفعالة في الفلفل هي : فيامين A B C ، مواد سكرية ونشوية ،
بروتين ، سليليوز ، بوتاسيوم ، صوديوم .

* فوائدها الطبية :

- يعتقد بعض الأطباء أن لعسل الأحصر فعالية في إداية الحلطات الدموية
ممّا يخفف من الإصابة بأمراض القلب خاصة إذا تناوله الإنسان مع العسل .

- كذلك يعتقد أن للعلفل فعالية في إصلاح المعدة.
- ينبه الدماغ وينشط عملية الهضم خاصة إذا أضيف إليه ورق الغار الطري.
- يبعث على الانتعاش وإحساس مريح عند تناوله مع الطعام.
- يشط إفرازات العرق خاصة من الوجه، وهذا مما يتبع عنه بعض الشريد للجلد.

- ينفع في علاج السعال.

- لآلام الأعصاب

* الملل الحاد يؤثر على أصحاب المعدة الضعيفة وعلى الكبد والدوالي والسواسير لذلك على هؤلاء تجسه.

قرّة العين:

وتعرف محصورة باسم (القرة) وكرنوش.

وهي بقعة مائية معمرة، يصل طول الستة أكثر من ٥٠ سم، سمّت في الجداول المائية وبالقرب من المياه النقية، وقد تررع لموائدها الطية والصحية، ساقها فارغ يسبح في الماء، تنفزع عنها فروع، أوراقها عريضة ملساء الأطراف، لونها أحمر عامق، عريضة العصارة، مدفها قليل المرارة، أرهاها صغيرة بيضاء.

* المواد الفعالة فيها مادة حردلية، مواد مرّة، حديد يود، كريت، زنك، نحاس، معنير، كلسيوم، كاروتين، ومن الفيتامينات E C B A.

* الجزء الطبي فيها الأوراق مع لعص قبل الإزهار (تعد الأوراق خواصها بعد الإزهار).

* خصائصها الطبية:

- تفيد في إعادة إنبات الشعر المتساقط نتيجة الحميات (يمزج عصير القرة الطازج بكمية معادله له من الكحول النقي، ويضاف إليها ورق زهر الورد) يذلّك بها الرأس.

- تفيد في الحروق (تهرس كمية من الورق مع بصلة مع كمية من ورق الفريز وطحنها نزيث الكتان ثم تصفية المريح بقطعة قماش نظيفة ويوضع منها على الحروق).

- القره مشه، تريل تجمعات الماء من الجسم، تساعد على الهضم، مقوية للباه.

- تنقي الدم، تقوي الجسم، مفيدة للمصاب بمقر الدم مرئمة للخلايا.

- تظف الصدر من اللعوم، وتبعد لأمرض الرئوية.

- تعالج الآفات الجلدية المزمنة.

- لحصى المرارة، إحتقان الكبد.

- ضد الروماتيزم، وصد مرض الإمبروط - الحمر.

- تدر مادة الصفراء.

- تدر الطمث لدى النساء.

* يجب على الحامل والمصاب تنصح المعدة الدرقية الامتناع عن أكله.

* يجب عدم الإكثار من أكله.

* قيل أن في القره حصائص كيميائية من شأنها القضاء أو التأثير على بعض الخلايا السرطانية التي تصيب الرئة.

قطع وصل:

من أسماء نبتة كدلت، دب الفرس، أمسوخ، شياه

نبات عشبي معمر، ساقه معقد، تحيط كل عقدة منها محفظه مسننه، تنتهي الساق في الأعلى بسنبلة سمراء، يصل عمر السنة حتى ٤٥ سم.

* تنبت في الحقول والرازي.

• فوائدها الطبية:

- مدرة للبول.
- قاطع للتزيف.
- مفتحة للحصى.
- مقوية للعظام.

قنطريون (قرنشاہ):

ساق عشبي بري، ساق البتة عمودي ومرن، في الأعلى متفرع، الأوراق متباعدة ومتقابلة تنبت من الساق مباشرة، شكل الورقة بيضوي صيقل، يصل ارتفاع الساق من ٢٠ إلى ٤٠ سم. تظهر الأزهار خلال الفترة الممتدة بين شهري تموز حتى أيلول، أزهاراً نجمية وردية اللون في أعلى الساق.

• توحد القنطريون في الأراضي الرملية والأحراج والأدغال.

• الأجزاء المستعملة من النبات هي كامل العشبة ما عدا الحدود.

• المواد الفعالة فيها، مواد مرّة، مواد مقوية، مواد مثيرة للشهية والإفرازات الغدد.

• استعمالها طبيًا:

- تعالج القروح المزمنة باستعمال مقوع النبات أو مسحوقها.
- لمعالجة ضعف شهية الإنسان للطعام.
- لضعف المعدة واضطراب إفرازاتها.
- لاضطراب الكبد والحلل في إفرازاتها.
- لأمراض الطحال.
- الإضطرابات النفسية وانحطاط المعنويات.
- معالجة الإسهال الحاد في الصيف.

- لمعالجة ضعف الدم (تنفع مقدار ملعقة صغيرة من البتة لكل حجان من الماء البارد، يصفى بعد ٨ ساعات ليُشرب طيلة النهار وبجرعات متعددة).

- لمعالجة الفتاق.

- ذات الرئة والسل الرئوي وأوجاع الصدر.

- ضيق التنفس والربو.

- للسعال المزمن.

- يدر البول.

- إذا وضع على الجرح يشفيه ويختمه بسرعة.

قرفة:

قرفة هندية، دار صيني، قرمة سيلان.

هي قشور عطرية تؤخذ من لحاء أشجار القرفة، مسّت هذه الأشجار في جزيرة سيلان وفي الهند والصين

القرفة حريفة الطعم حلوة المذاق.

• الفوائد الطبية في القرفة عديدة منها:

- تستخدم لطرد العارات من المعدة والأمعاء.

- تنشّط حركة المعدة.

- تساعد على الهضم.

- تؤخذ في حالات فقد الشهية، فهي مطيب ومبّل.

- تؤخذ مع الرنجبيل والحبهان لإزالة النخمة.

- تولّد الشعور بالدفء.

- منبهة ومقوية للقلب ولأعصاب الذوق في اللسان.

- تنقي الصوت .

- لأمراض جهاز التنفس، مسكنة للسعال .

- زيت القرفة مدقق للجسم، يُعطي الإنسان إحساساً بالهدوء وله مفعول مطهر .

- مقوية للنساء (مفيدة من الناحية الجنسية) .

- للأوجاع المفصلية

* تسعمل : معلى، منقوع، شراب، مسحوق، مرهم، كمادات

قصرع:

وتسمى كذلك لقطين، بقطين، قبان

نات حولي، مستطيل الساق متعرش، الأوراق متعقبة كبيرة متصصة، وبانها أحوف، الأبرار كبيرة صفراء

* الأبرار المستعملة في الطب العشبي هي البدر الناصحة، الثمرة .

* المواد المغالة هي وجود مادة فاتنة للديدان في الأمعاء، كاروتين،

فيتاميات C B A

* الخصائص الطبية .

- تفيد لطرد السوائل من الجسم .

- يفيد الأمعاء والمعدة .

- مفيد للمفص (عصير القرع مسهل بمقدار ملء كوب على الريق) .

- مقوي للقلب .

- مقوي للكليتين .

- يشفي من الروماتيزم

- يعالج البثور الملتهية .

- يزيل الأرق .

- يسكن الآلام والالتهابات .

- مفيد في حال حصول التهابات بولية .

- مطهر، ملين، ملطف، مرطب، لنوم والتعب .

- مرقم للحروق .

- نافع للسعال (يقدم مطبوخاً بالخل) .

- لطرد الديدان من الأمعاء، حاضنة لدودة الوحيدة، أكل قصعة من الدور المقشرة مع كمية من السكر على الريق، ويؤكل بعدها حزمة طارحة أو أي شيء من الحوامض وذلك لمدة أسبوع ويستحسن تناول كذلك البصل والثوم وبعد ساعة من تناول الدور صباحاً يوحد مدققة كبيرة من الملح الإنكليزي مداً في كوب ماء فاتر .

- معالجة تصخم البروستات عند كبار السن (نحصر مسحلت دور القرع كما يلي : تؤخذ حبة من الدور المقشرة، تُدق ثم يضاف إليها الماء الساخن بدرجة العليان بسبة محال ماء لكل ٢٠ غرام من الدور، وبعد عدة دقائق يُحلى بالسكر ويُشرب .

* اليء من ثمار القرع مصر جداً للمعدة، كما بصر بالقولون، يحفف من الشهوة الجنسية

قراض:

أو قرّصة، أنجره .

نبات عشبي معمر يصل ارتفاعه حتى ١٠٠ سم، أوراقه مستنة ومتقابلة، بيضوية الشكل رمحية، معطاة بأشكال وبرية رقيقة، إذا مشها الإنسان سال منها عصارة لاذعة محرقة تؤلم اليد لاحتوائها على حمض الفورميك، بعد تجفيف

النبات تزول هذه الحاصية، يحمل البت أزهاراً صغيرة خضراء مائلة إلى اصفرار تتجمع بشكل عنائيد تندلى نحو الأسفل فى إبط الورقة ترهر بين شهري حزيران وأيلول، يوجد من البت نوعان، الأول صغير يصل علوه حتى ٥٠ سم والكبير يصل علوه نحو ١٠٠ سم.

* ينبت القراض فى جميع الأمكة

* الأحرار المستخدمة فى الطب لعشي هي الأوراق، الجذور، الدور.

* المواد المغالة. فى القراض أحماص عسوية، أملاح معدنية مثل الحديد، كالسيوم، سيلسيوم، بوتاسيوم، ومن العيثامينات CA، مواد محاطية، كلوروفيل وهي مادة مطهرة ومغالة للمحروح الملوثة، مواد ساقطة تلهب الجلد، مادة الهستامين، كاروتين، قانين.

* حصانصها الطيبة.

يستفاد من القريضة فى الحالات التالية.

- الالتهابات الجلدية والأكريم (سلي ٥٠ غرام من الأوراق الطارحة والمقطعة فى لتر ماء لمدة ١٠ دقائق وبعد نصيبته بدقة بواسطة قطعة قماش ناعمة نتاول منه ٤ أقذاح فى اليوم).

- لالتهابات المسالك البولية

- مضاد لالتهابات المعدة والأمعاء.

- للسكري

- منشط للجسم.

- منق للدم.

- مضاد للإسهال.

- منشط للكبد (مغلي الأوراق).

- لمعالجة الدمايل.

- لوقف النزيف .

- يحد من سقوط الشعر (نغلي ٢٠٠ غرام من الأوراق المفرومة في لتر ماء ونصف لتر خل لمدة نصف ساعة، ويُفرك بها جلدة الرأس)

- استعمال البذور لمعالجة الإمساك . ولطرد الديدان (نقع ٢٠ غرام من البذور المطحونة في لتر ماء مغلي لمدة ١٠ دقائق وبعد التصفية يؤخذ منه مقدار فنجانين قهوة في اليوم).

- لمعالجة قعر الدم (نقع قبضة من الأوراق الطارحة والمقطعة في لتر ماء مغلي لمدة ١٠ دقائق وبعد تصفيته ونحليته شاول منه ثلاثة أقدماع في اليوم قبل الطعام).

- تقلل من زيادة الضغط الدموي المرتفع وتخفف تصلب الشرايين.

فُتْفُتِيَّة:

من أسمائها كذلك، رعي إبل، شوك كروي، مرعاويلا.

نبته حوليه ومعمرة، تنبت برّاً على جوانب الطرقات ومجاري المياه والأراضي المهملّة.

* الأجزاء المستعملة، هي الرؤوس المرهرة.

* العناصر المغالة، مادة إيكينوسين

* استعمالها، منقوع، مسحوق، ليحات، كمادات، دهون.

* فوائدها طبيّة:

- تعالج الصعف العضلي.

- مقوي عام.

- منهية للجعلة العصبية المركزية

- تعالج شلل الأطراف.

- للضعف العصبي البصري.

* محاذير خلال استعمالها: هي في عدم زيادة كمية الجرعة المطلوبة والمحددة للعلاج، خوفاً من أن تؤدي إلى التشنج والأذى.

قنب هندي:

حشيشة كيف، ماريجوانا، حشيش.

نبات عشبي حولي ومعمر، بري ووراعي، يست في البراري والحقول وفي المناطق الجبلية والأماكن شبه المظلمة.

* يستعمل منه قمم الرؤوس المرهرة.

* العناصر الفعالة هي مواد تعرف باسم قنابيون وقنابيونول، كوليس، أحماض، زيت أساسي.

* استعمالاته طياً:

- يستعمل كمحدر، مسكن، مخدر.

- خافض للضغط.

- مدر للبول.

* يستعمل لمشورة وإشراف الطبيب.

يحذر استعماله لكوبه من النباتات سمية المحذرة والسامة

كتان (مسليج):

سنة تزرع لأليافها، حيث يصنع منها أسجة معروفة، يصل ارتفاعها حتى ١٠٠سم، ساقها أملس ومبروم، الأوراق غير متقابلة، لها شكل الحريرة، هي رأس الساق وفروعه أزهار زرقاء تظهر في أوائل شهر آب بدورة صغيرة ملساء لونها أحمر فاتح أو أحمر قاتم.

* تزرع في بداية فصل الربيع.

- * الجزء المستعمل طياً، هي الدور بعد بصجها وتجميفها.
- * المواد المغالة، فيها ريت دهني، مادة هيلامية، مواد مليئة، فيتامين F.
- * خصائص الكتان الطبية
 - لبذور الكتان قوة في تحريك الرغبة الجنسية
 - إذا دق دقاً خفيفاً وطح بالماء مع الكزّاث وتحرّت بحاره المرأة من قُبَل يُشفى رحمها
 - بذور الكتان مليئة للمعدة.
 - مبيد لالتهابات المعدة (استعمل لسحات الدور الساحة صم قطعاً فعاش على المعدة).
 - التهاب المعدة الكمية (أو كعب) نفس الوصفة السابقة.
 - أورام العدد للمقاربة (نفس الوصفة السابقة)
 - الدماغل والقروح الصلبة (نفس الوصفة السابقة)
 - أمراض الجلد (نفس الوصفة السابقة)
 - لمعالجة الحروق (استعمل مرهم ريت الكتان - مرخ ريت الكتان مع ماء الكلس أو مع رلال البص ويدهن به الحرق بريشة دعمه)
 - آلام السعال الجاف والأمراض الصدرية والتهاب القصبة الهوائية الحاد.
 - الإمساك الناتج عن التشججات حيث يكون الرار قطعاً صغيرة.
 - لمعالجة آلام القرحة المعدية والمعوية.
 - لمعالجة نوبات المعص الناتج عن وجود حصي في المرارة أو في الكلى.
 - آلام التهاب الجهار المولي (كسي، مثدة، بروستات...) يُشرب مقدار فمجان من معلي بذور الكتان في اليوم بجرعات صغيرة ويُحضّر المغلي من ملعقة

كبيرة من البذور في ربع لتر ماء يُغلى لمدة ٣ دقائق ثم يُترك لمدة ١٠ دقائق ثم يضاف إليه مسحوق بلر الكتان.

- خافض للكوليسترول في الدم

• يستعمل، معلي، منقوع، مجروش، مسحوق، زيت، كمادات.

كزبرة، كُسْبَرَة، تَقْدَه:

سنة مسوية، ذكرها قدامى الأطباء العرب ومنهم، ابن البيطار، الرازي، وابن سينا الذي قال فيها:

«هي الكزبرة قبض وتحدير، وعصارتها مع اللس تسكن الصداع والدوار، الإكثار منه يخلط الظهر، يسوم ويمسح الرعاف، المصمصة بعصارتها يجمع من القلاع في الفم. يحفف من نعت الدم لدى المرأة، يقوي المعدة ويمسح القيء، غير مستحب الإكثار منه».

• في الطب الحديث:

تعتبر الكربرة سنة عطرية مقوية، هاضمة، قابلة ومطية:

- طاردة للرياح، وأكلها يمنع تكوين الغازات المعوية.

- تعالج التشنج والصداع وآلام الرأس.

- تمنع من ضغط الدم.

- تعيد في حالة تصلب الشرايين.

- مقوية للباه.

- تمنع بثور الفم، إذا دُقَّت ناعمة وحُلِطت بالورد المدقوق.

- إذا مزجت مع السماق والحل تمسك المعدة.

- تساعد على النوم.

- إذا أكلت مع الرمان تقوي المعدة.

- تزيل التشنج من الفم عن طريق التضمض بعصيرها.

- تنفع الصدر والرئة.

- تنفع عسر الهضم.

كُرَات:

يعرف كذلك باسم كراث، كراس، براصية، أبو شوشة.

سنة من فصيلة البصليات، أوراقها مستطيلة بشكل بصل، يصل عددها شمراخها الزهري حتى ٥٠ سم، أزهارها محمرة اللون.

وصف الكرات كل من الأطباء العرب القدامى، الرازي، ابن سينا، ابن البيطار، وهو ثلاثة أنواع:

- الأول شامي، وهو رديء [جداً].

- الثاني سطحي، وهو أشد حراقة من الأول، فيه مادة قابضة، يدخل في العلاجات.

- الثالث بري، وهو أردأ من الأول، وهو أشبه بالدواء، رديء للمعدة.

وصف الكراث بأنه يسبب الصدع، يجلب أحلاماً رديئة، يفسد اللثة والأسنان وخصوصاً الشامي منه، وإذا تناول الإنسان بكثرة يحدث ظلمة في العين، يحدث الغازات، بطنيء، بهضم، يضر بالمثانة والكلية.

• المواد الفعالة في الكراث هي فيتامين E C B A ومن المعادن: حديد، كالسيوم، فوسفور، مغنيسيوم، بوتاسيوم، كبريت، منغنيز، كبريت، سيليكون، سكربات.

• خصائصه الطبية

وصف الكراث في الطب الحديث بأنه مشط ومرمم حيوي، الجذور منه أفيد من الأوراق، هي الأوراق عناصر مصرة للأمعاء.

- يفيد في حالة فقر الدم.
- الروماتيزم.
- طارد للفضلات من المعدة بسبب غده بمواد لرجة.
- مقلل للطعام.
- محرك للباه، جذوره تزيد المي لدى الرجل.
- يهدئ المصاس بالربو والسعال، يستعمل مع ماء الشعير.
- يلين الشرايين المتصلة.
- يقوي الأعصاب.
- يوصف خارجياً لمعالجة الدمايل والحراجات، إذا خلط مع الحل.
- التهاب الحلق واللعوم (عرغرة بمعنى الكرات)
- لمعالجة بثور الوجه وحراره (يمرح عصير الكرات بالحليب ويدهن به الوجه).
- يهد لمن يرغب بالحافة، يطبخ مع ابطاطا
- لمقاومة الرشع والسعال، يتناول حساء الكرات.
- يستعمل معلي الأوراق مطهراً ومعقماً للجروح ويسرع في شفاها، ولإزالة لدغ الحشرات.
- تؤخذ جذور الكرات مع الحبيب لمكافحة الدود.
- * يستعمل طارج، معلي، منقوع، مستحضر، مسلوق، مطبوح، كمادات.

كرفس بري:

توصف البتة بأنها منصبة الساق، يصل ارتفاعها من ٣٠ سم حتى ٨٠ سم، جذورها بحجم قبضة اليد ولحمية، الأوراق لامعة لونها أخضر غامق ريشية معرطة، مشارية مستنة ومجنحة، الأزهار صغيرة ومشربة خصرة تظهر بين شهري نيسان وآب.

* يوجد الكرفس السري في الأماكن الرطبة، خاصة في المستنقعات المالحة.

* الأجزاء المستعملة طباً هي السور، الأوراق، الحدودر العصّة

* المواد المعالة، زيوت عطبارة، مواد هلامية، مواد شوية، مواد مدرة للبول، فوسفور، كلسيوم، بوناسيوم، وفيناميس C B A.

* من خصائص الكرفس الطبية:

- منقي للدم.

- يمد الجسم بالمعادن والعناصر (يغلي ٣٠٠ غرام من الأوراق الطازجة والمقطعة في لتر ماء لمدة ١٥ دقيقة، وبعد انتصافه والنحلية تناول ٣ مرات يومياً).

- يحفظ الأغشية المحاطة من الالتهابات.

- مشط للجنس.

- طارد للغازات.

- يعالج الرشح.

- يعالج الالتهابات والريف (سحق بصصة أوراق حتى تصبح كالعجينة ووضعهما على الجروح،

- مشو، مرطب، معذ.

- مفيد للكبد، للكلية، للمثانة.

- يفيد في حال وجود عطل قلبية.

- يفيد في تخفيف العطل العصبية.

- يساعد للتخلص من حشر الهضم.

- للروماتيزم (سلق النبتة بكاملها وشرب ماؤها لثلاثة أسابيع متتالية بمعدل نصف كوب يومياً).

- لمعالجة العسل الصدرية وحبّة الصوت (نأخذ ٣٠ غرام من الورق، نغليها في نصف لتر ماء ممزوجاً بالحليب).

- يفيد المعدة الضعيفة.

- للحميات.

- للزلال المزمن (شرب ماء الكرفس).

- سلطة الكرفس مع تفاحة، مفيد جداً.

* يؤدي المرأة الحامل

كرفس (قنم):

بات عشبي شبيه بالمقدونس، يزرع في الحدائق لموائده العذائية والطبية.

* تستعمل البتة بكاملها.

* يحتوي الكرفس على العنصرينات انثالة E C B A ومن الأملاح المعدنية

فيه، صوديوم، بوتاسيوم.

* خصائص الكرفس الطبية:

- يساعد على التفكير.

- يفيد في معالجة المصابين بالركم والرشح وبرلات الرد.

- تفيد في حالة عسر التنفس.

- للبحّة الصوتية.

- للسعال.

- لضارة البشرة الجندية وإزالة الشحوب.

- لأوجاع الحنجرة.

- لآلام الكلى.

- لالتهاب المفاصل الناتج عن تراكم حامض اليوريك في الدم، حاصة في منطقة العنق وعضلات الوركين والكتفين (يؤخذ الكرفس بمشابة شورباء مع وضع كمادات من الكرفس ممروحاً بأرر مسحوق على مكان الألم، ويمسح تناول الأطعمة الدسمة ويُفصل الإكثار من تناول الخضار)

- ينفع بذور الكرفس لعداوة أوجاع الكلى والروماتيزم.

- لمعالجة البول السكري.

- فقر الدم.

- الإمساك.

- يعيد للكهل قوة الشباب.

- يُنقي البدن من السموم.

- يزيد الحبيص، وإذا دأبت المرأة الحامل على أكله تسقط جنينها بسهولة.

- يفيد عصيره للحمى شراً.

- يهيج الباء.

* ينصح بعدم تناوله لأصحاب الأمعاء الضعيفة وعسر الهضم.

كراويا (كمون الحقول):

عشبة يصل ارتفاعها من ٣٠ حتى ١٠٠ سم. لها رائحة حاصة مميزة، أوراقها مجنحة تزهر في شهري أيار وحريون أرهاراً بيضاء ونادراً ما تكون حمراء، البذور صغيرة وسمراء اللون، وهو من الحبوب العطرية.

* تنمو العشبة في المروج الجافة، وحافات الطرق، كما تررع لبدورها.

* الأجزاء المستعملة طياً هي البذور الناصجة.

* فيها من المواد المغالة زيوت طيرة

* فوائدها الطبية:

- مساعدة للهضم.
- طاردة للغارات (تدلك البطن بزيت البدور).
- مسكن للمعص المعوي حاصة لدى الأطفال (يملا كيس صغير من القماش بالبدور ويُسَخَّى ويوضع فوق البطن ويشد برباط).
- يسكن آلام أسفل البطن (الرحم، المبيض...) (يدلك أسفل البطن بزيت البدور).
- إدرار الحليب للمرأة المرضعة (تُعَدَم البدور كحساء).
- آلام الروماتيزم (تدليك موضع الألم برت البدور).
- مدر للبول، مدر للطمت.
- يطرد الديدان من البطن.
- منشط للجسم.
- ضد الالتهابات الكبدية.
- يدخل في مستحضرات التجميل.

* كيف تصنع زيت البدور؟

تأخذ كمية من البدور وضعها من زيت القطر أو زيت اليريتون، وكمية معادلة لها من البيد الأبيض، ثم يُغلى المربع إلى أن تتبخر منه كمية البيد.

كاسر الحجر:

يعرف كذلك باسم حب القلب.

ساق عشبي معمر، أوراقه متناوبة، مستديرة ومسننة، لونها أخضر فاتح، ساقه متينة، يصل علوه حتى ٥٠ سم، لسيات معطى بوبر ناعم مبعثر، الأزهار بيضاء موشحة باللون الأصفر في القاعدة، وملطخة بالأحمر في الأعلى، وهي تنمو في قمة الأغصان.

* ينمو في الأماكن الرطبة من سهول حتى الجبل، وعلى أطراف السواقي، يزهر من نيسان حتى حزيران.

* الجزء المستخدم في الطب العشبي، القسم العلوي من الأغصان مع الأزهار

* من خصائصه الطبية:

- يفيد في معالجة الرشح

- يعالج التهابات القصبة الهوائية.

- يفيد في إذابة الحصى في الكلى، والمسالك الولية (سقع ٨ ملاعق صغيرة من النبات المجفف في نصف لتر ماء مغلي لمدة ١٠ دقائق، وبعد التصفية والسحلية يؤخذ منه ٣ أقداح في اليوم).

وللحصول على شجيرة مريضة وأكيدة بعمل الوصفة التالية مقدار ملعقة كبيرة من كل من النباتات التالية: (كاسس الحجاز + نعنع + جنجر + شوك الحمار) سقع المريح في لتر ماء مغلي لمدة ٢٠ دقيقة وبعد التصفية والسحلية تناول منه ٤ أقداح يومياً.

كمثون، سنوت، كومبين:

ننتة سنوية، بقلة قريبة من الشومر، وهي من التوابل، ومن الحبوب العطرية نست بيرة وتررع لحبوبها ولاستعمالها كأحد لتوابل بإضافة أوراقها إلى السلطات ولعمل صلصة لبعض الأطعمة.

يصل ارتفاع النبتة حتى ١٥٠ سم، مبرومة الساق ومضلعة، تنزع أوراقها إلى فرعين أو ثلاثة ويخرج منها خيوط دقيقة، أزهارها صغيرة صفراء بمجموعات مغرلية (أكاش)، تنضج حبوبها بين شهري آب وأيلول حسب الوسط البيئي الزراعي.

* الأجزاء المستعملة من النبتة هي الحبوب بعد نضجها وتجفيفها جيداً لوقايتها من العفن.

• العناصر الفعالة هي ريت طيار ومواد أخرى.

• فوائدها وخصائصها الطبية:

- لمعالجة رمد العيون (تعمل العيون بمغلي الحبوب، ٣ غرامات في فنجان ماء).

- لمعالجة أورام الأعضاء التناسلية (كمادات من مغلي الحبوب بزيت الزيتون).

- منض المعدة والأمعاء.

- تطرد الغازات.

- لتسكس آلام العادة الشهرية عند النساء (شرب فنجان أو اثنين من مغلي الحبوب).

- إدرار الحليب لدى المرضعة.

- للتخلص من الأرق.

- يدخل الكمون في تركيب مستحضرات التجميل.

- يدخل في الأعذية كمطيب ومنه وتابل.

• مخاطر زيادة استعماله يؤدي إلى تهيج الأغشية المخاطية.

• كما لا يجوز للمصابين بأمراض الكلى استعمال الكمون أبداً.

البان:

يعرف كذلك باسم الكندر بالدرسية ويعرفه البعض باسم البستج.

هو صمغ شجرة شائكة، ومنه الأبيض الدقيقي، والذهبي المكسّر، يوجد في بلاد اليمن.

ذكره داود الأنطاكي في «التذكرة» واس سيبا في «القانون» وقال عنه الرازي بأنه يقطع السبل.

• من خواصه الطبية:

- حاس للدم.

- يزيل الرائحة الكريهة.

- يخلط مع العسل ويوضع على الداحس فيزيله.

- قشور شجرة اللبان جيدة لمعالجة لقروح الناتجة عن الحروق.

- ينشط الدم، شرب نقيعه على الرينق دون الإكثار منه.

- ينفع من الديزنطاريا.

- إذا خلط مع الحمر أو مع الحل وشرب منه بكثرة يؤدي بمن يفعل ذلك إلى الموت.

ليمون حامض:

شجرة معروفة لدى كافة الناس، تُعثر في طلعة الهواكه، أرهاها بيضاء في الداخل موشحة بالأحمر الفاتح في الخارج، لها خمس بتلات وخمس سلالات، رائحة الزهرة دكية، الأوراق متعاقبة معتقة.

• الأجزاء المستخدمة، الأزهار، الثمرة، قشرة الثمرة الخارجية، البذور، الأوراق.

• المواد الفعالة في الليمون الحامض هي عني بالأملاح المعدنية من حديد، فوسفور، بوتاسيوم، سكريات، مواد مخاطية، ريت أساسية معطرة، زيت مرّة، ومن الفيتامينات فيه A B C pp.

• لقد أظهرت التجارب أهمية وقية لليمون الحامض، وقيل فيه بأنه دواء شامل، إن أفصل طريقة لتناول الليمون الحامض هو العصير، خاصة إذا أخذ بين الوجبات ويمكن تحليله بالعسل.

إن تناول الليمون الحامض بما فيه القشرة والللب والبذور يؤدي خدمة كبيرة لصحة الجسد.

* الحصائص الطبية *

- مصاد للجراثيم، خاصة جرثيم التيفوئيد والدوسنتاريا، وأمراض جرثومية أخرى.
- مضاد للتسمم، يقطر منه على محوم والأسماك لتخفيف ضررها.
- يعالج الكريب، الركام والتهابات الصم.
- التهاب القصبة الهوائية.
- مقوي للشرائس ومصاد لتصلب الشرياني ومحفص للضغط الشرياني.
- يفيد في حال وجود مرض الدفتيريا.
- النفوس.
- الجدري.
- لآلام القرس، حيث يعمل الليمون الحامض على إداة السموم السُّورية فيها ويقصي عليها.
- للقضاء على الطفيليات المعوية (يطحن ثمرة من الليمون الحامض مع قشرتها وسقعا في قدح ماء محلى بالعسل لمدة ساعتين وبعد ذلك نتولها قبل النوم) أو نأخذ بذر الليمون الحامض مطحوناً.
- مقوية للجهاز العصبي.
- مخفضة للحرارة، نضع عصير ثمرة في نصف قدح ماء وشربه.
- منقية للدم، مشبعة للكريات البيضاء في الدم ومعيدة لعقر الدم ويحسن سيولة الدم.
- مدرة للبول، مزيلة لليرقان والحصى البولية.
- مشبعة للقلب، بسب احتواء الليمون على البوتاسيوم والغلوكور.
- لتخفيف الوزن دون التعرض لأي نقص في الفيتامينات

- لآلام العظم.
- لتخفيف الأرق.
- يعالج آلام الشقيقة، يصع قطرات من الليمون الحامض في الأنف تُخفف من الآلام
- آلام اللثة، تدلك بالجرء الداخلي من القشرة (اللب) فتقويها.
- لسعة الحشرات، حيث نترك مكان لسعة بقشرة الليمون فيخفف من الحكة.
- لتقوية الكبد، يصيف القليل من قشرة الليمون الحامض إلى السلطة، أو بلعاً إلى الوصفة التالية (ينقع ثمرة ليمون مقطعة مع قشرها في نصف لتر ماء معلي لمدة ١٠ دقائق، وبعد التصفية والنحلية تناول ٤ أقذاح في اليوم)
- معيدة في حالات الصعف العام.
- في حال التهاب الحنجرة والبلعوم عن طريق العرصة
- * لكن حذار من المبالغة في تناول الليمون الحامض، ويحب أن لا تتعدى الكمية أكثر من ١٠ ليمونات يومياً مع مراعاة حالة وطروف ومراح الشخص المعني، ويفضل البدء بليمونة واحدة يومياً حتى يتكيف الجسم معها، ثم تزداد الكمية لليمونة كل يومين.

ليمون:

- الليمون أنواع عديدة، يختلف باختلاف شكل الليمونة وطعمها، منه ما هو حلو، ومنه ما هو حامض.
- عُرف الليمون قديماً كعذاء ودواء، استعمل في حالات مرضية عديدة، لأن فيه مواد مطهرة قوية.
- إن الإفراط بتناول الليمون يؤدي إلى إصفرار الوجه واضطراب القوى.
- * الأجراء المستعملة طياً وعدائياً من الليمون هي الثمرة بكاملها بما فيها القشرة والبدور والأزهار.

• خصائصه الطبية:

- يفيد في حالات الرشح والزكام.
- ينقي الدم.
- يساعد على تكوين العظام، والعصلات.
- يسكن الأعصاب، خاصة إذا حُفَّت الأرهار وتعلّى مثل الشاي ومن ثم تشرب ساخنة.

- يفيد في حالات الروماتيزم.

- يفيد في حالات الانفلونزا.

- يخفف من حمى التيفوئيد والكوليرا.

- يطعم المعش ويفتح الشهية.

- يقاوم السموم، خاصة القشرة وهي أشد مقاومة للسموم.

- الليمون محتر للدم.

- مطهر للمجاري البولية الملتهبة.

- تقوي الكبد خاصة القشرة الخارجة للثمرة.

- عصير الليمون مع العسل يوقف حرقة المعدة.

- مرهم للأسسجة.

- مجدّد للجلد، ممّا يجمعه غصّاً نقيّاً ويكسبه رونقاً وجمالاً (يمرج بهياض

بيضة محمّقة مع عصير نصف ليمونة، بترك على البشرة لمدة ٢٠ دقيقة، ثم يغسل الوجه بالماء الفاتر).

• الليمون الحلو يحذّر على مرضى السكري تناوله.

• من الليمون:

- جريب فروت أو كريفون أو ليمون الجنة وهو مشط وخافض لضغط الدم ومهدئ ومصدر للفيتامينات.

- ليمون هندي أو بوملي أو زمسوع أو هراسك، معيد لأمراض المفاصل وطارد للرياح ومطهر مصدر للفيتامينات.

لسوز:

ويعرف كذلك باسم قمروص، مسح.

اللوز شجرة معروفة ومعمرة، ومنها نوعان، مر وحلو

اللوز المر يحتوي على مادة سامة، وهو يوصف للعلاجات الخارجية، أثمار اللوز معذية جداً.

* المواد المغالة، في ثمار اللوز نجد، مواد آزوتية، منليلوز، رماد، سكر، بوتاسيوم، صمغ، مواد دهنية، زيت، راليات، كلس، فوسفور، وكذلك من الفيتامينات فيها B A.



• ميزاته وخصائصه الطبية:

- معيد للحوامل قبل الولادة.

- للمرضعات.

- للسعال، يشرب منقوع مائه.

- لالتهاب المسالك البولية وفتح المجري البولية.

- للأعضاء التناسلية.

- للعلل الصدرية (معلي اللوز المقشور بالحليب، ويشرب ساخناً)

- تشقق الشدي وراحة اليد (أحد ١٥ عرم من زيت اللوز الحلو + زبدة

الكاكاو ويوضع على نار حميفة مع استمرار تحريكه وبعد فترة يرفع عن النار ويحفظ للاستعمال، ويدهن به عند النوم)

- يفيد لمن يصاب بالوهن العصبي، بسبب عناء بالموسفور والبوتاسيوم

ولحالات التشنج وللوهن الجسدي والعقلي

- فقر الدم.
- العثة لدى الرجال.
- لمعالجة نقص الكالسيوم في الجسم.
- مطهر للأمعاء (خاصة القشور) وصد الإمساك والتعفُّس.
- الحلو منه يدرُّ البول.
- يفيد الكبد، وللکلى ومقصف المعدة.
- محلل للرياح في البطن.
- إذا شرب مع النعناع نفع من نرف الدم.
- ينفع من عسر البول.
- لمعالجة وجود الحصص.
- يعالج به الكلف.
- مفيد لمرض السكري.
- لحفقاء القلب.

* لا يحد الإكثار من أكله سبب كثرة المادة الرلالية فيه

* يدخل في تركيب مستحضرات التجميل

لسان الحمل:

من أسمائه كذلك: أذان الكباش، أذن الأرسب، أذان الجدي ومنه ثلاثة أنواع - عشبة برية معمرة، يصل ارتفاعها حتى ٥٠ سم، أوراقها تظهر فوق الأرض مباشرة مجموعة شكل حربة طويلة محططة طولياً من ٥ إلى ٧ خطوط، أزهارها صغيرة سنلية الشكل، لونها بين الأصفر والأخضر والأبيض، تظهر الأزهار خلال شهري أيار وحزيران.

* تنبت في المروج وعلى حواشي الطرق.

* الأجزاء المستعملة في الطب العشبي هي الأوراق حتى بداية الأزهار .
وأيضاً يمكن استعمال العشبة كلها مع لجذور خلال فترة الأزهار أي خلال
شهري أيار وحزيران .

* المواد المعالة ، فيها مواد هلامية .

* منافعها طبياً :

- تفيد في الشفاء من التسلّخات الجلدية .

- تشفي من الدوالي .

- تسكن التهاب الأذن السيط ، بتقشير بقطتان من عصير الأوراق العصّة في
داخل الأذن .

- تسكن آلام الأسنان بمصعها أو التمسّص بمصيرها .

- مفيدة للجروح ، بسبب احتوائها على هرمون خاص لمعالجة الجروح
وتجلط الدم .

- لمعالجة لسع الحشرات وذلك بهرس الأوراق العصّة ووضعها على مكان
اللسعة .

- مضاد للإسهال .

- مصادة لتجلط الدم .

- لتخفيف من آلام الصدر مثل (لسل ، السعال الديكي ، الربو) بشراب
مستحلب النبتة محلّى بالعسل .

- لمعالجة اضطرابات المعدة ، شرب مستحلب النبتة محلّى بالعسل .

- لمعالجة اضطراب الكبد (لوصفة اسافقة) .

- التهاب المثانة وحرقان البول .

- لمعالجة التويل الليلي في الفراش .

- لتقوية البنية لدى الأطفال ..

* النوع الأول هو لسان حمل، مطهر، قابض، مدر للبول، مرهم للجروح.

النوع الثاني هو لسان حمل كبير أو آذان الحدي، مطهر، مدر للبول، مرهم للجروح، قاطع للربف.

النوع الثالث هو لسان حمل سني أو مصاصة، يعيد لأمراض الكبد، الرحار، مرهم للجروح والقروح صد الالتهابات الجلدية، مفيد للجهاز التنفسي والسل الرئوي.

لفت:

من أسمائه شلجم

نبتة شبيهة بالمحل من جهة تركيبها ومحتوياتها العدائية.

* الأجراء المستعمله طبيًا، الأوراق والثمار.

* المواد المعقاة، اللعت عبي بالمعدن مثل الفوسفور، الكبريت، المعنيريوم، الرورسح، اليود ومن الميناميت C B A إضافة إلى السكر.

* فوائد اللعت العلاجية:

- لمن يريد الحافة.

- مقوي، يزيد كريات الدم الحمراء.

- مصاد للجراثيم.

يعالج الآفات الجلدية، مثل حب الشباب شرب عصيره.

- الأكزيما.

- للرشح، يطبخ مع الحليب.

- لالتهابات الحنجرة (الفرغرة مائه).

- لمعالجة الحصى والرمل الكلوي باستعمال البذور

- لمعالجة التعب العام.

- بزر الفت يقوي الباء.

* على مريض السكري تجنب أكل البت.

* يفضل أكله مطبوخاً خوفاً من إحداث غازات في الأمعاء.

الموز:

الموز ثمر معروف، تنمو شجرته في الأماكن ذات المناخ المعتدل، ثماره لذيذة الطعم.

* الأجزاء المستعملة: الثمار فقط.

* المواد الفعالة: بوتاسيوم، حديد، فوسفور، ريب، صوديوم، من الفيتامينات: E C B A، سكريات، مواد آزوتية، كاروت، هلو سيد

يُعتبر الموز من الفواكه الغنية بالأملاح المعدنية خاصة الكالسيوم والنوتاسيوم، ويقص هذه الأملاح من الجسم يحدث دواراً وتعباً في العضلات واضطراباً في دقات القلب، ويُعتبر الموز الدواء الشافي لهذه الآلام، فيه مواد نشوية لا يلائم من يشكو من السمنة، ولا يصلح لمرضى السكري.

* من خصائصه الطبية:

- يوصف الموز للمعاقين، فيريد نموهم ويقوي جهازهم الهضمي

- يفيد للذين يزاولون أعمالاً ذهنية.

- يقيد للمصابين بالتهاب العضلات والأعصاب

- لمن يشكو الضعف والوهس والاضطراب الجسماني.

- يخفف تصلب الشرايين.

- فعال لنمو الأطفال.

- يفيد لمن يشكو من فقر الدم.

- يساهم في نمو الشعر.

- يفيد الموز كل الأعمار، ويُفضل تناوله مع الحليب، حيث يكمل الغذاء أحدهما الآخر، وإذا أخذ صباحاً مع لعل يفيد العضلات والمصابين بفقر الدم.

الملوخية أو (الملوكية):

سنة سنوية، من الأعذية المعسنة والسهلة الهضم، كانت غذاء الأعياء ولذلك أطلق عليها اسم (الملوكية).

تُزرع الشتى في الحدائق لموائدها الغذائية.

* يستعمل من السنة الأوراق طازجة ومجمعة، الدور.

* المواد المغالة فيها: بروتين، فيتامين C B A، من الأملاح المعدنية فيها حديد، كالسيوم، فوسفور، صوديوم، بوتاسيوم، معيرون، فيها ألياف سيلولية لمحاربة الإمساك، كما فيها أحماض مثل حمض البيكوتيك.

* تعتبر بذور الملوخية مقبذة لنقص حصة لعصلة القلب وأمراضه كما فيها مادة تميد في تلطيف الأعشبة المعوية ووقايتها من الالتهاب الذي يسببه الإمساك كذلك تميد الملوخية للعبور تأقها وبصارتها وبريقها.

تقوي الغدد الجنسية والتاسلية.

تخفف التوتر العصبي.

مشهية.

ملفوف، كرنب:

من الحضار المعيدة والمقذية، يُعرف بألوان وأشكال مختلفة، منه الأبيض والبلكي ومنه الأخضر الغامق، ومن أشكاله الصغير الحجم والمتوسط والكبير

للملفوف فوائد كبيرة، وهو يعتبر ملك الحصار دون منار.

• الأجزاء المستعملة في الطب، الأوراق خاصة المعرضة للشمس.

• المواد المغالة، في الملفوف من فيتامينات A, B, C, D, K, pp ومن المعادن بوتاسيوم كالسيوم، كبريت، فوسفور، حديد، يود، نحاس، رربح، مغنيزيوم، سكريات وبروتين.

• من خصائص الملفوف الطبية:

للملفوف فوائد طبية كبيرة عدا فائدته الغذائية، فهو يقوّي الجسم ويكسبه حيوية ونضارة، بوصف لدوي السية الهريفة.

فهو علاج لكل من الحالات التالية:

- يعالج حالات الرحرار والديرماترب (تُعطى المعدة كلها بورق الملفوف لمدة ٢٤ ساعة)، وهو ممك للمعدة إذا أكل مسلوفاً.

- للروماتيزم.

- نعيد الأمعاء، يطهرها ويسقيها لعاء بالأملح وبالألباف خاصة إذا أكل مطوحاً بالريت والملح.

- يخفّف من نسبة كولسترول الدم، ويساعد على معالجة فقر الدم.

- يقي من سرطان الأمعاء.

- يمنع الإصابة بداء الإمقربوط (الحمز) بسبب عواء فيتامين C

- يفيد لمن أصيب بقرحة معوية

- للمدمن على الحمر.

- يساعد على النمو لعواء بالكالسيوم ودهيتامبات ويساعد على إعادة بناء

الأنسجة في الجسم.

- ينصح بأكله لمن عده قصور كلوي

- للقلب، ينقي الدم، ويشط الجسم

- يحارب السمّة، يساعد على تجميل الجلد.
- يفيد للمصاب بالسكري في الدم وفي البول (كوبان من عصير الملفوف يومياً ويستحسن إضافة عصير الصل إليه).
- يساعد على طرد الماء من أنسجة الجسم، يشرب عصير أوراقه ومغلياً كذلك.
- يفيد في أمراض اللثة.
- العرغرة بعصيره يفيد في التهابات الحلق.
- يعالج الكدمات والحروق والالتهابات الجلدية على شكل لصقات أو باستعمال عصير أوراقه.
- طارد للديدان من الأمعاء.
- يعالج التهاب المفاصل، خاصة عرق السنا.
- للأكزيما.
- تليّف الكبد.
- للبهجة وانقطاع الصوت (العرغرة بعصيره ممزوجاً بالعسل).
- ينشط الدماغ والأعصاب.
- مقوي للمصر.
- * إن سلق الملفوف يفقده الكثير من فوائده ويفضل أكله نيئاً.

شمش:

- شجرة معروفة، ثمارها لذيذة الطعم تررع في الحداثق والساتين.
- * الأجزاء المستعملة، الثمار الطارحة والثمار المجففة.
- * المواد الفعّالة، نجد في الثمار الطارحة بوتاسيوم، وفي الثمار المجففة كاروتين، كذلك غنية ثمرة المشمش بسكر العاكة، أملاح معدنية، عناصر زيتية،

مغنيريوم، بروم، وفيها الفيتامينات التالية A B C pp، مواد دسعة، نشا، فلور، كبريت.

• فوائد لها الطيبة.

- مقوية للأعصاب، توصف بشكر خاص لأصحاب المهن الذهنية، ولتقوية الأعصاب.

- مفيدة لفقر الدم.

- تنعم وتلطّف الجلد، تستعمل بشكر قناع

- سريعة الهضم.

- تجدد الخلايا، مفيد لنمو الأطفال.

- تزيد في مناعة الجسم.

- مليئة للمعدة.

- تساعد على تكوين العظام.

- للسعال والتهاب الحلق.

- مشوي، ملطف، مسكن، مطهر.

• على أصحاب المعدة الضعيفة أن لا يكثرُوا من أكله، كذلك على أصحاب العلل الكبدية الإقلال من تناول المشمش.

• يستعمل المشمش، طازج، مفروق، عصير، شراب، مربى، لبخات، كمادات.

• محادير - تحوي بذور المشمش البرّي مواداً سامة وقاتلة، مضر جداً لأصحاب المعدة الضعيفة ولحالات عسر الهضم.

مريمية:

من أسمائها كذلك، قصعين، قرينة، ناعمة مخزنية، عيزقان، شافية.

شجيرة صعبة كثيفة الأعصاب، يصل ارتفاعها حتى ١٠٠ سم، الأوراق متقابلة، صلبة مجعدة ومعنقة وبيضوية الشكل، أحياناً مستطيلة رمحية مسننة، خشنة في السطح العلوي، فضية اللون في النوح السفلي، تتجمع الأزهار في قبة الأغصان، وتظهر الأزهار من شهر آذار لعاية تموز، تررع في الحدائق للزينة.

* توجد هذه النبتة في الأماكن الجبلية والأراضي الكلسية، ومنها عدة أنواع.

* توجد هذه النبتة في الأماكن الجبلية والأراضي الكلسية، ومنها عدة أنواع.

* الأجزاء المستخدمة طبياً، الأوراق والأزهار.

* المواد الصالحة، فيها ريبوت طيرة، مواد مرّة، كاهور، مواد محاطية، أحماض عسوية، مواد أخرى...

* الخصائص الطبية:

- مدرة للبول.

- موقعة للتزيف، ومفيدة لآلام الحيض.

- مشطة (نقع ٧٠ غرام من الأوراق في لتر مبيد مغلي، تترك الحليط لمدة ساعة، وبعد التصفية نتناول منه قدحاً قبل الطعام).

- مليئة للمعدة، ومفيدة لآلام البطن.

- مفيدة للسعال ولبحة الصوت.

- تعالج التهابات القصبة الهوائية والحنجرة، (نقع ٣٠ غرام من الأوراق المقطعة والمجففة في لتر ماء مغلي لمدة ١٠ دقائق، وبعد التصفية والتحلية نأخذ مقدار فنجان بعد الطعام).

- تعيد للمصاب بالربو (إعداد الوصفة السابقة).

- لعسر الهضم، وتفيد لحموضة المعدة.

- للإسهال .
- للدوخة .
- لآلام الرأس .
- للقلب، خاصة خفقان القلب .
- للكريب، (الوصفة المذكورة لالتهابات القصبة الهوائية) .
- للسعال الديكي (مجان كز أربع ساعات، أو باستشاق بحار الأوراق في ماء مغلي) .
- للإفرازات المهبلية، كما تحف من حدة الدورة الشهرية .
- لمعالجة الحكة حول الأعضاء التناسلية، العسل بالمستحلب .
- طاردة للريح ومريضة للحمة، مسكة للمعصر .
- مطهرة لالتهابات المم والحمرة وتنظيف الأسنان وتطهيرها، استعمال مسحوق الأوراق المحققة بدل معجون الأسنان .
- نفيد في استرخاء العضلات ومكافحة تجعد الجلد (بيحات بمعلي القصعين مكان التحفد) .
- مقوق الأوراق مع عصير الليمون نفيد في تبيض الأسنان لدى المدحسين .
- طاردة للبعوض من البيت، نوصع ورقة من القصعين في مائة المقاب وتفتح النوافذ .
- لالتهاب اللثة وحراحتها، مصمصة بمعلي لأوراق .
- مطية لدنس .
- لمعالجة الالتهابات المفصلية وبرصوض، ندليك مكان الإصابة بمعلي الأوراق .
- مفيدة للكولسترول، ولصعظ الدم المرتفع .

مَرْدَقُوش:

من أسمائه كذلك، مردكوش، مررنجوش، بردقوش، سمسق:

نبات عشبي معمر، يصل ارتفاع البتة حتى ٤٠ سم، ساقها مرتعة الشكل صلبة، الأوراق متقابلة بيضوية صغيرة، يغطي الساق والأوراق وبر حريري، الأزهار صغيرة زهرية اللون تنمو في إبط الورقة بشكل كوكبي، تفوح من النبات رائحة زكية معطرة.

- * تنمو في المناطق المعتدلة وفي السراي والأحراج، كما تنوع في الحدائق والبساتين للاستفادة من خصائصها ترهر من حريران حتى آب.
- * الأجزاء المستخدمة طبياً، القمم المرهرة مع الأوراق والعص.
- * المواد الفعالة، فيها ريبوت طيارة، مواد مرّة، فيتامين C، أملاح معدنية، مواد حمضية، أساس مرّ.

* من خصائصها الطبية:

تفيد لكل من الحالات التالية:

- الاضطرابات الهضمية (معلي الأوراق)
- تشييط العصارة المعدية.
- تزيد الشهية للطعام.
- مهدئة للأعصاب وتحسّجات المعدة.
- تنشيط المرارة.
- تكافح الإسهال الشديد.
- طاردة للآفات من الأمعاء.
- للنزلات الشعبية.
- تفيد في حالة الربو.

- لمعالجة الزكام (تدليك الأنف بعصير العشب، ٥٠ غرام + ٣٠ غرام من الفازلين).

- عسر الهضم (سقع ٥٠ غرام من الأوراق والأرهار المحققة والمسحوقة في لتر ماء معلي، لمدة ٢٠ دقيقة وبعد التصفية والتحلية تناول منه خمسة أقداح يومياً).

- التهاب المثانة والكلبي، نفس الوصفة التي ذكرت لعسر الهضم.

- التهاب الحنجرة (سقع ٣٠ غرام من الستة المحققة والمقطعة في لتر ماء معلي لمدة ٢٠ دقيقة، ثم ستمعملها عرعره لنعم).

- لتحفيف حالات الشلل.

- مقوي.



فارنج:

ويعرف كذلك باسم أبو صفيير، يقاش، وسفير.

فاكهة من الحمصيات، شجرة شتكة الأوراق دائمة الخضرة، أرهارها بيضاء، رائحتها فواحة عطرية، وتررع لموائدها الطبية، ثمارها برتقالية اللون، كروية الشكل، قشورها حليلة مرّة.

* العناصر الفعالة ريت عطرية، غنية بالميتامينات.

* الأجراء المستعملة، الأزهار، الثمرة.

* استعمالاتها طيباً.

يستخرج من أرهارها ماء يعرف بماء الزهر.

- مضادة للتشيج.

- مقوية (خاصة القشور).

- تفيد في حالة شلل الأطفال.

- روماتيزم القلب.

- تدخل في مستحضرات التجميل والمستحضرات الطبية - خاصة القشور -.

* تستعمل على عدة أشكال، سفوح، عصير، مرني، معلي، حريرة، لبحات، كمادات.

فوائد:

شدة عشبية برية، تست في المروح الرطبة، وفي الأحراج، وبالقرب من ضفاف الأنهار والبحيرات، كما تست بين الصخور وفي الحقول الحافة والكثيرة الأحجار.

أوراقها متقابلة طولانية على شكل حربة، مسنة الأطراف، الأدهار صغيرة بيضاء حمراء، مجموعة على شكل أكاش تنفتح من حريرا حتى آب، ساقها حواء، مع وجود أحديد على سطحها الخارجي، الحدود قصيرة وكثيرة وعليقة، لونها أسمر وأسود، لها رائحة مميزة، يصل طول الشدة حتى ١٥٠ سم.

* العناصر الفعالة فيها: زيت طيار، مواد عصوية، مواد قلوية.

* فوائدها طبياً:

- تفيد في معالجة الجروح وانفروح والكسور المرمنة (شكل كمادات، مغلي الجدور).

- للحالات العصبية.

- تسكين الصداع.

- إزالة الآلام المعدية والمعوية.

- الاضطرابات النفسية.

- يعيد المرأة الحامل.

- اضطرابات من اليأس .

- خفقان القلب .

- الرجفة في الأعضاء .

- الصرع ، الهستيريا .

نفعنا بلدي:

تتعدد أنواع السماع وتشكل أصنافه ، وتختلف قليلاً خصائصه وفوائده والعناصر المتألفة فيه ، وأهمه السماع الأحصر البلدي الذي يستعمل عادةً على المائدة

السماع ستة عشية معمرة ، حذورها راحة كثيرة التمرعات في الأعلى ، الأوراق متعائلة ، أطرافها مسنة ، الأزهار زهرية أو بضاء تشكل سابل كثيفة

من السماع نوعان ، الأول يزرع في الحدائق والمزارع ، والثاني بري ، يتشابهان بالطعم والرائحة ، رائحته قوية مفرحة للصدر ، وهو من النباتات الطبية والضرورية لكل منزل مسب وجود زيت المتول فيه ، يستعمل منه الأوراق والأزهار .

* خصائصه وفوائده الطبية

- تتعدد استعمالات السماع ، فهو يوصف للذين لديهم اضطرابات في الكبد ، والمرارة .

- يسكن المعص المعوي والمعدي ، مقوي للمعدة ويسبب فيها تأثيراً مسهاً بعضه تسكين وتخدير موضعي

- يعيد لآلام الحيض جداً خاصة إذا أصيب إليه البسوج .

- طارد للغازات المعوية ومفيد في حالة التهمة .

- مريح للجسم ، مهدئ للأعصاب ، مسد للأرق .

- يفيد في حالة الغثيان عند السفر، نقطة واحدة من عصيره استنشاقاً مفيدة ومريحة.

- يستعمل زيت السعاع لعلاج الدوخة والتقيؤ (استعمال ملعقة من زيت السعاع).

- مهضم.

- يفيد في طرد الديدان من الأمعاء، إذا شرب ماءه وداوم الإنسان على أكله خاصة إذا شرب مع الحليب، أو مرغ بالعسل والحل.
- الإكثار من أكله يفيد جسياً ويريد من المنى.

- يقال إذا (تحمّلت) المرأة قبل وقت الجماع منع الحمل.

- يسهل على الحامل عملية الولادة.

- يفيد جداً في حال اضطرابات المروارة.

- يفيد في حالات الركام والسعال عند الأطفال.

- يزيل السم.

- ينقي الصدر ويفيد القلب.

* أنواع السعاع:

- نعناع أجعد، مهدى ومفيد للمعص، زيادة كميته يؤدي إلى التسمم.

- نعناع بري، يفيد للعلل الصدرية، طارد للغازات.

- نعناع طويل الورق، معش وطارد للغازات ويريح من المعص.

- نعناع قلقي، حريف يفيد للمعص وللغازات، وتعب الجسم وللجيوب الأنفية.

- نعناع القطط، أو عشة الترك، مطهر خارجي، مسكن، ينفع لحالات الشلل، نافع للمعدة.

- نعناع ليحوني، أو عطري، مسكن لآلام الصدر، مهدئ معوي.
- نعناع مائي (حبثق الماء) طارد لدغات والفضة، طارد للصفراء، مفيد للمجاري البولية، ضد الإسهال المزمع طارد للديدان.
- نعناع مستدير الورق، (بيرولا) يذهب الالتهابات، طارد للديدان.
- نعناع ياباني، (نعناع الحقول) مخفف لآلم الصداع، طارد للغازات، مرقم، منعش.

فرجس:

- من أسمائه كذلك، مصعب، جناوي، جونكيل.
- سنت عشبي بصلي، ينبت في السرية كما يزرع في الحدائق، تريفي وعطري، أزهاره صفراء كما يوجد نوع آخر من الارجس لون أزهاره بيضاء في وسطها زر أصفر ذهبي، أبيضه غير ساقه.
- * الأجزاء المستعملة طبياً: الأزهار، الأنصال بعد تجفيفها.
- * فوائد الطبية.
- ينفع لإزالة أوجاع الرأس، مسكن، محذر.
- يزيل الكلف.
- يذهب الأورام خاصة بصل السرة.
- ينفع من الركام، السعال الديكي، التهاب الأنف، مطهر.
- تبعث أبيضه على التقبؤ.
- مسهل جداً (بإستعمال الزهور).
- مضاد للتشنج.
- مفيد لتخفيف الربو.
- ضد الآلام العصبية.

* يحذر من استعمال أبصاله، ففيها مواد سامة جداً، تؤدي إلى حوادث عصبية مميتة

* يستخلص منه زيت عطري

فديه:

نبته تظهر أوراقها مباشرة من الأرض بشكل مجموعات، لكل ورقة ساق طويلة مكسوة بشعرات، تظهر الأوراق في شهر حزيران، مستديرة الشكل مكسوة بخيوط حمراء ينتهي كل منها بكرة صغيرة، وهذه تُعبر مادة لرحمة تجلب اللدات وبعض الحشرات، تمسك بها وتذبذبها أي نهضمها، وهي إحد من أكلة الحشرات.

ترعر السنة في شهري تموز وأب على ساق طويلة، أزهارها شكل أحراس بيضاء بمجموعات عنقودية.

* الأحرار المستعملة طيباً من البتة هي الأوراق

* استعمالها الطبية:

- لإزالة الثآليل (نعصر الأوراق وينفخ فوق الثآليل)

- مسمار اللحم (كالو) نعصر الأوراق وينفخ فوق المسمار

- النمش، تربل النمش ودث بغسل الوجه بماء مصاف إليه عصير الأوراق.

- السعال الديكي (بأخذ ٥ غرامات من الأوراق لصنع مستحلب، ويؤخذ منه لعدة مرات يومياً).

- تعالج بحة الصوت (تأخذ عصير الأوراق مع الكحول بأجزاء متساوية، ويؤخذ منها خمس نقط على قطعة من السكر ثلاث مرات في اليوم).

نبق:

يعرف كذلك باسم، بش، شوك مقدس.

وهو ثمار شجرة السدر الشائكة، رراعي وبري، ينمو في الجزيرة العربية واليمن والمناطق الهامشية والأراضي، الصحلة والمحجرة والمالحة.

* الأجزاء المستعملة منه هي الثمار.

* العناصر المغالة فيه: حمص السدر، مركتوز، عليكوز، حمص المفص.

* فوائده الطبية:

- ينفع من الإسهال.

- مشه، بطيء الهضم

- الإدمان على تناوله يضر بالقولون.

- مطهر، محتر.

- ملين للمعدة والمعدة

- مقوي للجسم والمعدة

* يستعمل طارح، ومقوع وكعادت ومنحصر سائل

فُسرين:

من أسمائه كذلك، ورد السباح، ورد بري، جلسرين، ورد الكلاب

شجرة يصل طولها حتى أربعة أمتار، وهي مقومة نحو الأسفل، أوراقها بيضوية الشكل، تزهر في شهر حزيران، أثمارها حمراء بحجم حبة الريحون ونشبه ثمار الزعرور.

* تنبت شجرة السرين على أطراف الأحراج والسباح.

* المواد المغالة، فيها فيتامين C، أحماص عصوية، مادة البكتين

المجنطة، مواد مدرة للبول، مواد مدبة

* الأجزاء الطبية فيها، الأثمار، لأثمار الراهية اللون، الدور الموجودة

داخل الثمار.

✱ الاستعمال الطبي :

- مفيدة لأصحاب النعم .

- مدرة للبول .

- ملبنة للمعدة وللأمعاء .

- مفيدة لسقاهة المريض وتنقي الدم .

- للسعال الديكي (معلي الأثمار)

- لأصحاب البول السكري (معلي الثمار) .

- مسكنة للمعص المعوي (معلي الثمار) .

- التهابات الكلى ، معلي الذور ، ينفع مقدار ملعقتين من الدور المدقوقة

في ثلاثة عسجين من الماء البارد طيبة الليل ، وفي الصباح يُعلى لمدة نصف ساعة ويشرب منه فجان ثلاث مرات في اليوم

- للروماتيزم .

- لآلام النقرس .

- لمعالجة الأوعية الدموية المتصلة من ازدياد السكر .

- تعالج الأمراض التفرجية .

- أورام الحنجرة .

- تفيد العظام .

- تعيد لنمو الأطفال .

- تعالج فقر الدم .

✱ إذا سحق وذر على الثياب طيبها .

✱ دهن السرين ينفع لإزالة أوجاع الأرحام لدى السيدات .

نجيل:

من أسمائه كذلك، رزين، نجم، عكرش.

نبات معقد الجذور، ترحف داخل الأرض لمسافات، ويخرج منها فروع كثيرة، تصعد عمودياً، الأوراق ضيقة وطويلة، تخرج منها سنابل - أزهار - دقيقة في شهري حزيران وآب، وهو نبات طبي.

تُعتبر النجيل عدوة المزارع بسبب صعوبة التخلص منها.

* تنبت في الحقول والسهول وتسبب الإزعاج للمزارع.

* الأجراء المستعملة طبياً الجذور في شهري أيلول وآذار، تعمل جيداً وتحقق حتى الياس التام، والنبات بكامله.

* المواد المعالة، مواد هلامية، سابونين، مواد مقوية للدم، مواد مشوية، مواد سكرية، فيتامين C.

* فوائدها الطبية:

- معرقة.

- مدرة للبول.

- مشطة خاصة أيام الصيف (مفروع الجذور البارد) وخاصة بعد العمليات الجراحية.

- لمعالجة الطمع الحلدي المرمن (معلي الجذور).

- لمعالجة الروماتيزم الشبحوي والمصلي، ولحالات الصرع.

- التهاب المثانة.

- داء النقرس.

- قانض (باستعمال الأوراق).

- لحالات السعال (الجدامير).

- يوقف نزف الدم .

- مرهم للجروح والقروح

* يستعمل معلي ومنقوع، ولسعات وكمامات.

* محاذير الاستعمال: بسبب وجود حمض هيدروسيانيك في النبات قد يحدث حالات تسُّمٍ وشلل.

الهندباء أو (الطرخشقون):

ساق عشبي، أفصله الري، يحوي على سائل أبيض يحف بالهواء، وهو كثير الأنواع، يتميز البري منه بساق حوء ملثوية كثيرة الأعصاب، يصل ارتفاعها حتى ١٠٠ سم الأوراق السفلى معرطة بعمق وتلتصق مباشرة بالساق بشكل دائري، أما الأوراق العلوية فتطوله رمحية الشكل مسنة وأصغر من السفلية، أزهارها متجمعة لونها أرق، (أنتوجينات) ترهر بين ثمر و أيلول مستديرة الشكل. الحذور طويلة تحوي سائلاً أبيضاً يحدّر من امتصاصه.

* تست الهندباء البرية في الحقول والمراعي والأراضي غير المروعة، وعلى حافة الطرقات، ترهر من الصيف حتى الحريف.

* الأجزاء المستخدمة طبياً، الحذور، لأوراق في فصل الربيع، الأعصاب.

* المواد الفعالة غنية بالكالسيوم، بوناسيوم، فوسفور، صوديوم، حديد، مغنيزيوم، معييز، نحاس، مواد سكرية، شاء، بروتين، ليبيد، فيتامين C K B، مواد مرّة،

* خصائصها الطبية:

الحذور، مرّة الطعم، مقوية، منشطة مقية للدم مساعدة للهضم، شديدة الرفع للحرارة ولكسل الكبد، الأوراق، منشطة مقوية، مدرة للبول مقية للدم، تؤكل نيئة.

- مرّمة للخلايا، تجدد نشاط الجسم.

- تعالج فقر الدم ومنقيته له (يعني مقدار قصبة من الأوراق الطازجة في نصف لتر حليب لمدة نصف ساعة وبعد تصفيتها تناول مقدار ثلاثة أكواب يوميا).
 - تساعد على الهضم، بإضافة الثوم إلى الهدباء.
 - مدرة للبول.
 - مديئة للمعدة وللأمعاء.
 - طاردة للديدان.
 - تفيد في وجود الحصى والرمل في الكلى، تناول الأوراق بكثرة.
 - تعالج التهاب المعازل والوهن النفسي.
 - إزالة الالتهاجات في المجاري البولية
 - تخفيف نسبة السكر في الدم.
 - تعالج الإمساك، تناول ماء كأس من منقوع الأبرار قبل الطعام.
 - مفررة لمادة الصفراء يفضل شرب مائها المعلي قبل الطعام
 - حافظة للحميات.
 - معالجة رمد العيون (كمادات لدعين بمعلي الجذور)
 - للواسير.
 - لاحتقان الكبد، شرب عصير الحدور في فصل الربيع أو مستحلب العشة في فصول أخرى.
 - * ذكرها ابن سينا وقال عنها دُنُ فيها قوة ترياقية تنفع من السموم.
 - * ومن الهندباء نوع يُعرف باسم (هندباء انديف) يزرع في مختلف بقاع العالم وهو مصدر للفيتاميات خاصة B لمركبة A, K, E، يتميز بطعمه المر.
- الهليون:**
- نبات يتميز بساقى فرعاء يصل علوها حتى ١٥٠ سم، أبرارها حصراء

* المواد الفعالة: سكر، ريت، لعاب، حامض عفصي، حامض تانيك، ماء، سليلوز، ومن الفيتامينات C B2 B1.

ومن المعادن: فوسفات، بوتاسيوم، يود، بروم.

* فوائد الهليون الطبية:

- سهل الهضم، لوفرة الفوسفور فيه.

- مدر للبول، يطفئ الكلى من الرمل والبحص.

- مفيد لمن يشكو من الكد واليرقان.

- مفيد للمصابين بالعلل القلبية.

- مفيد لإفرازات الكبد.

- مفيد للضعف الجسمي والإجهاد، كما يوصف لعثرة القمامة.

- مفيد للمصابين بفقر الدم.

- ينصح بتناوله لذوي الأعمال الذهنية.

* يحب على من يرغب بتناول الهليون أن لا يسرع منه العثرة لأنها غنية بالفيتامينات.

* يمنع أكله لمن يشكو من عطل في الكلى.

* يجب تجنبه لكل من المصابين بالروماتيزم الحاد والتهاب المثانة والبروستات وأصحاب المزاج العصبي.

* يشير الغريزة الجنسية.

وردة:

نبته تزيينية لها عدة ألوان وأشكال، وهربات شجيرى، يزرع للزينة ولاستعمالاته الطبية، يزرع في الحدائق ولساتين لجمال أزهاره وطيب رائحتها.

تزرع عادة على شكل فسائل خلال فصل الشتاء

* من فوائد الورد وخصائصه الطبية.

- عروقي الورد مفيدة كمثيرة للحس ويلطف مزاج الناس.
- زهر الورد، يقوي الأعضاء الداخلية، ويرد حرارة الدماغ.
- شراب الورد، إذا مزج مع الحل وسكب به على رأس من يشكو الصداع زال عنه، وينفع لإزالة الحصى، ويشفي من قروح المعدة.

* يفصل تجنب ريت الورد خلال فترة الحمل

وفصيلة الورود وأسمائها وتعريفاتها هي:

- ورد جورى، من فوائد أنه مفو للمعدة، طارد للغارات، مفو للأعصاب، ملطف مهدىء مطيب معطر مفيد لارتفاع ضغط الدم.
- ورد شامى، من فوائد، مفو للقلب، طارد للرياح، مفيد في حالات ضغط الدم، مطيب.
- ورد بلدى، كثير الشلالات، يفيد في التهاب الكلى والمخاري البولية والتهابات العيون والحلق.
- ورد متدلى، أو مستحي أو باكي، مفو عام مدر للبول، ملطف، منه.
- ورد سر، ورد الكلاب وهو عرشي متسلق، من فوائد أنه ملين وملطف مدر للبول، فيتاميني.
- ورد مسكي أو ورد عطري، ملطف ومنعش.
- ورد فينيقي، أو ورد ساحلي، ملصف معش مصدر فيتاميني.
- ورد غروي أو داني، مصدر للفيامين C، مشط.
- ورد عالي أو ورد فرنسا، مصدر فيتامين، جيد النكهة والطعم، يدخل في مستحضرات التجميل والروائح العطرية.
- ورد عطري، ملطف للجلد، مبه مفو معش، مصدر فيتامين.

- ورد صيني، ملطف مهدىء، طارد للغازات.
- ورد خشن، ملطف مهدىء مصدر للفيتامين.
- ورد ثعري، مصدر للفيتامين C، ملطف معش معد.
- ورد هدي أو ورد بنفشه، متدلي الأعصاب، معش ملطف مقو، مطيب، مصدر فيتامين.
- ورد سائين، جلسرين، مصدر لفيتامين، معش ملطف مشه.
- ورد سياح، مقو، مدر للبول، ملطف مفيد لالتهاب العن، مصدر فيتامين.

ياسمين:

يوحد من الياسمين عدة أصناف وأشكال، وهي.

- * ياسمين أبيض (تركي) أو أنه ياسمين عادي، نصف متسلق، يزرع في الحدائق والمترهات للريشة، عني بالمواد الدهية العطرية والكحولية والطيارة، يفيد للعلل الصدرية، وآلام الأعصاب والمفروخ.
- * ياسمين أبيض (شامي)، متسلق، دائم الحصرة، يزرع للريشة، فيه مواد دهية وعطرية، يستعمل طبياً لآلام الرأس والسعال وعلاج الفروخ والمفاصل وصد التشنج العصلي.
- * ياسمين أصفر، عرائشي متسلق، يزرع للريشة وللسياح، فيه ربوت طيارة ومواد ملوثة، يستعمل مسكن ومطيب.
- * ياسمين فل مكبس، وهو شجيرة عادية ومتسلقة، دائم الحصرة، تستعمل أرهاره وأوراقه وجدوره، يزرع لذريشة، يعالج حالات الاحتقان، خافض للحرارة (استعمال الأوراق)، يفيد لتخفيف آلام الرأس (الجدور).
- * ياسمين عسل، نثة عرائشية متسلقة، دائمة الحصرة تقريباً. تبت برياً وتزرع في الحدائق والمترهات، لاستعمالها محدير خاصة حيونها العنية اللون، لأنها سامة جداً.

• ياسمين عطري، أبو ريحة، نبتة عرثشية متسلقة دائمة الخضرة، تنبت برياً وتزرع في الحدائق لحملها، فيها دهون وريوت عطرية وأحماض ومواد أخرى، يستفاد منها لمعالجة الحروح والآلام العصبية وتدخل في مستحضرات التجميل.

• ياسمين ملوكي، أو بستاني، شجيرة متسلقة دائمة الخضرة، تزرع للزينة ولغوائدها الطبية، يستفاد من أوراقها وأزهارها، يستفاد منها لأوجاع الرأس والسعال والآلام العصبية والأرق، تدخل في مستحضرات التجميل.

• ياسمين أرق، أو تعرف باسم حبشية أسان، وهي نبتة عشبية متسلقة، متساقطة الأوراق، تزرع للزينة ولغوائدها الطبية، وهي مصاد حيوي، تميز في معالجة الحروح والقروح.

• ياسمين كادب، أو ياسمين زفر، شجيرة دائمة الخضرة، نبت مريّة وتزرع في الحدائق، حافظة للحرام ومخففة للكحلي.

يانسون:

ويعرف كذلك باسم يسون، أيسون، حبة حلوة.

نبات عشبي حولي، ساقه أسطوانية مصلّعة ومنتصبة، محمل بالملمس، يصل ارتفاع الستة حتى ٦٠ سم، الأوراق مستديرة متشعبة مدببة في الأعلى، الأزهار بيضاء متجمعة بشكل مظلة تعطي أثماراً بيضاء أو رمادية، تزهّر من شهر أيار حتى حزيران.

يعتبر اليانسون من النباتات الطبية بل من أقدمها كما يزرع للزينة ولرائحته العطرية.

• يزرع اليانسون في السهول ولحقول والحدائق، تنوح منه رائحة عطرية مميزة.

• الأجزاء المستخدمة: هي البذور.

• المواد الفعالة: زيوت طيارة، ريوث أساسية، نشاء، سكريات، مواد مخاطية، أيتول، أحماض عضوية.

* من خصائصه الطيبة :

- مضاد للتشنجات ، ومهدئ .

- مساعد للهضم .

- مدر للبول .

- مفيد لحالات الطمث لدى النساء .

- معرق .

- يسكن الصداع عن طريق الاستشفى سحاره بعد العلي .

- محلل للزكام .

- يربل الكلف إذا دُقُ ناعماً ووضع عليه على شكل عجينة رحوه

- يحفف الاضطرابات المعوية اثني من أصل عصي (سفع ٣٠ غرام من

البذور في لتر ماء معلي لمدة ١٠ دقائق وبعد النضية والتحلية يؤخذ منه مقدار قدح بعد الطعام).

- يُريح من الانتاخ والعاراب (تعد الوصفة الساعة)

- المعص (نقع قيمة ٣٠ غرام من البذور في لتر ماء معلي لمدة ١٠ دقائق

ثم نصفها ونصف إليها نصف وره سكر ثم معلي المريح على نار خفيفة حتى يصبح لرحاً ويعطى للأطفال مقدار أربع ملاعق صغيرة في اليوم).

- مدر للحبيب .

- ضد السعال وصد أزمات الربو .

ملحق

لصور بعض الأعشاب والنباتات



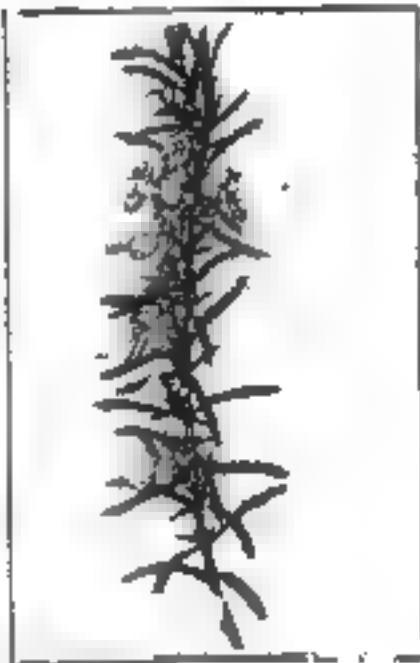
مرکز تحقیقات کتابخانه و اسناد ملی



المستين



أبرة نواعي



إكليل الحبل



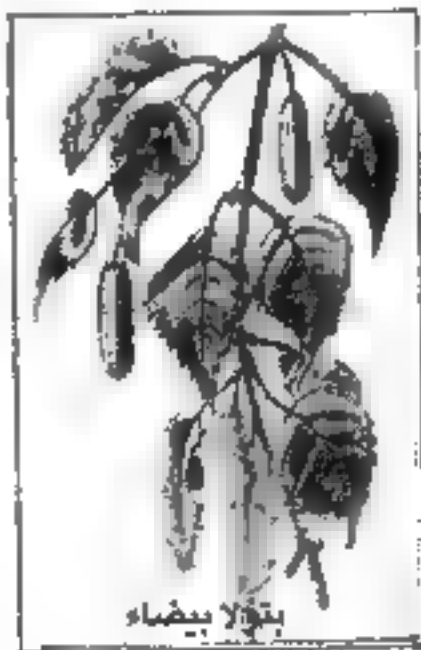
استنان الأسد



الخلية



أس



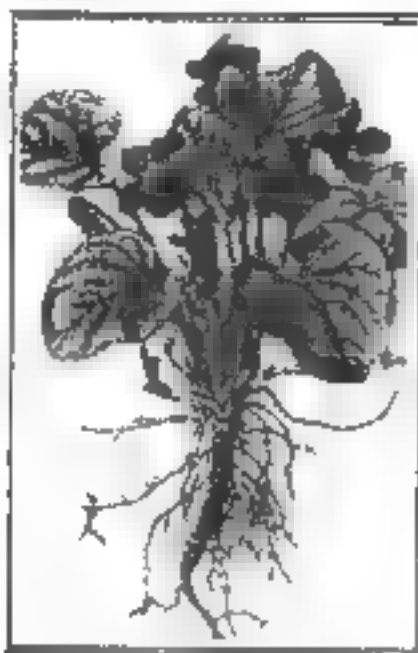
بقولا بيضاء



معدة الجمل



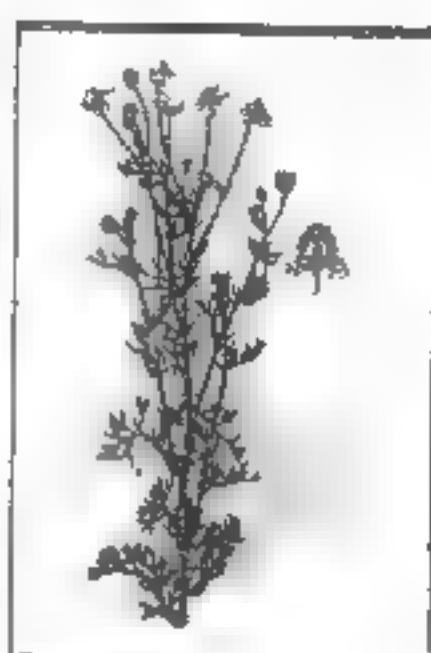
معدة الجمل



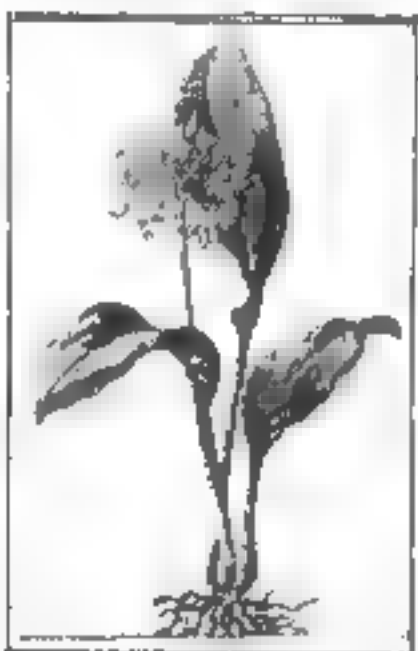
بنفسج



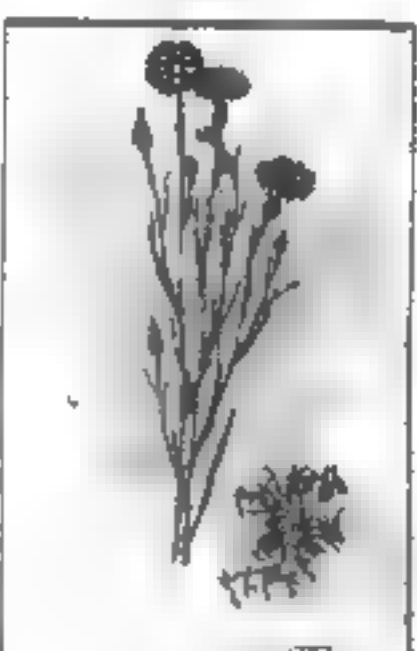
ليسانس



مانويج



ثوم اللبنة



مرشاه



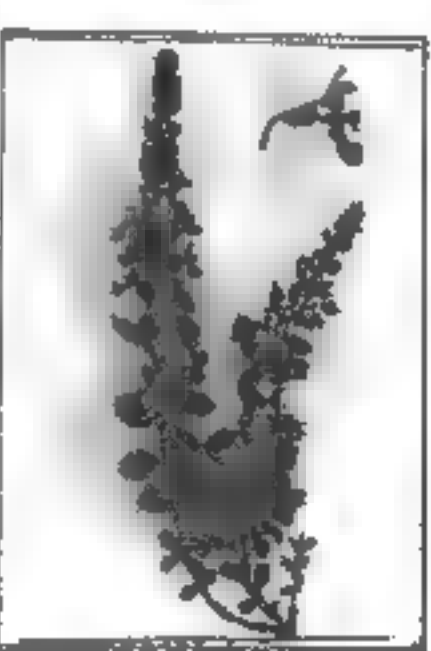
بنفسج



بلبل



بزرگه قراچون



بزرگه قراچون



حطمي



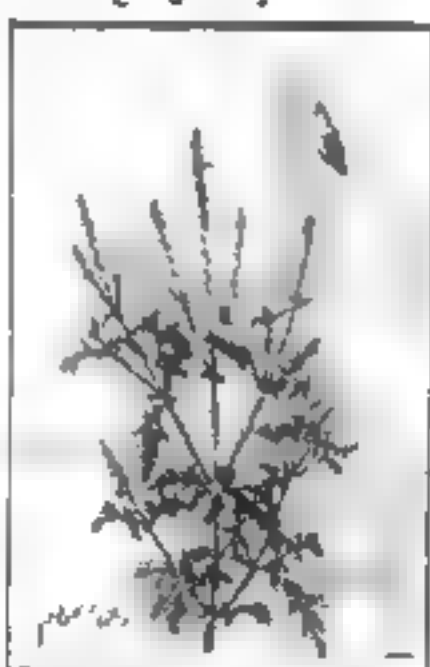
حشيشة للرجاج



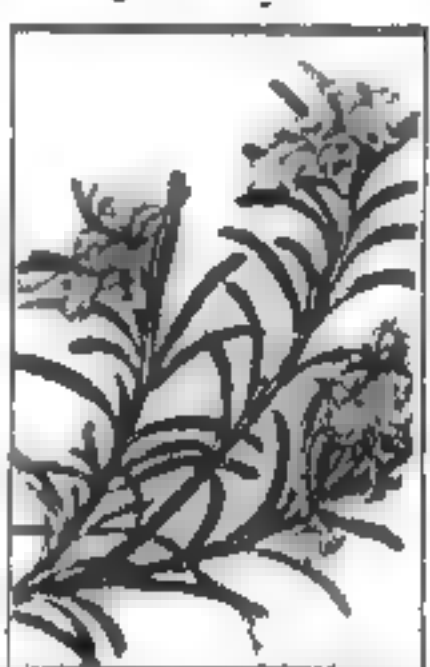
حشيشة السعال



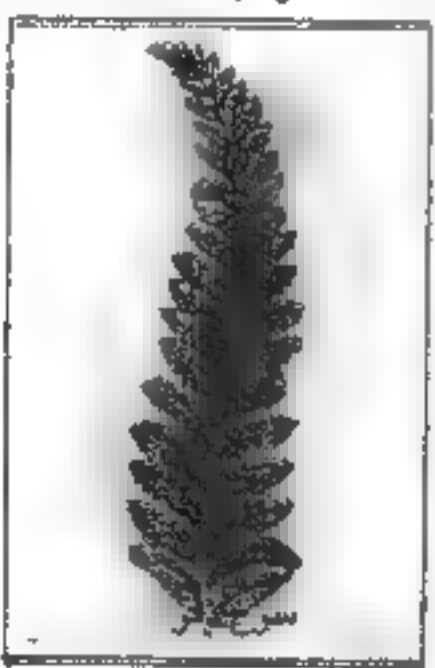
رجل الأسد



رعي الحمام



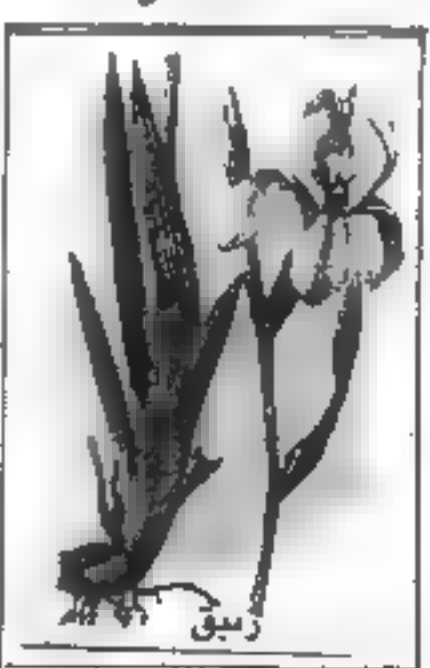
حصا البان



سريش

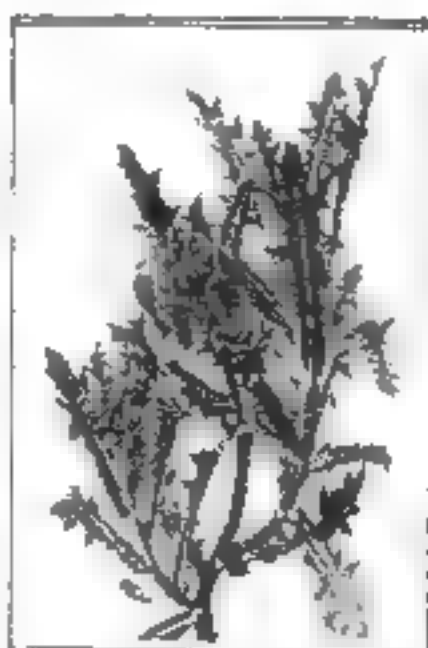


زبيب





شقيق



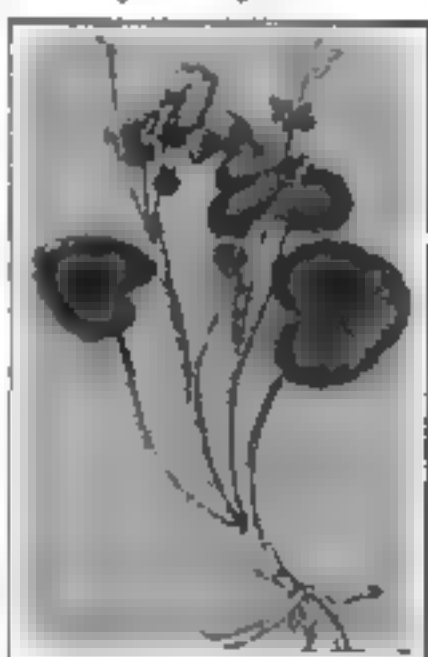
شوك الحمر



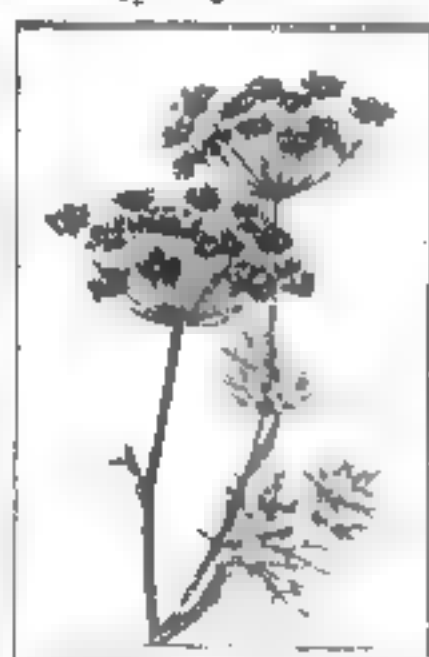
صعتر الحليل



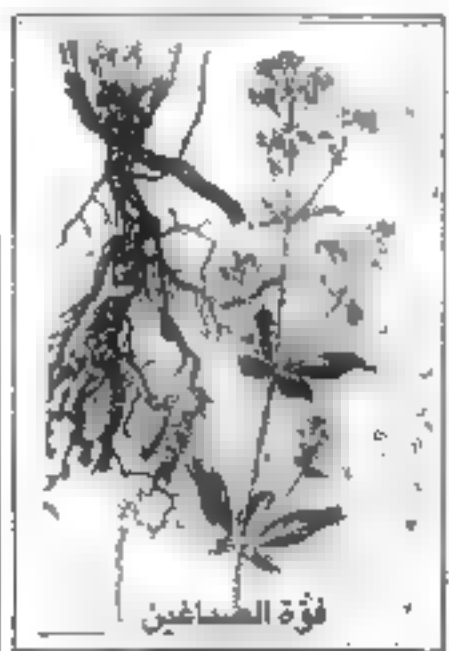
عزع



عشبة النوار



شعار

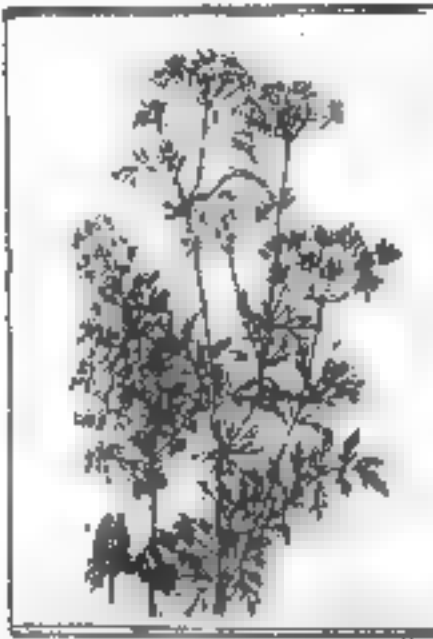


فوة الصماغين



عرق سوس

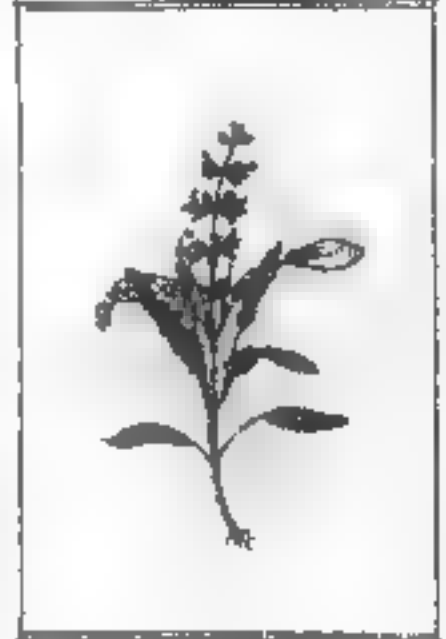




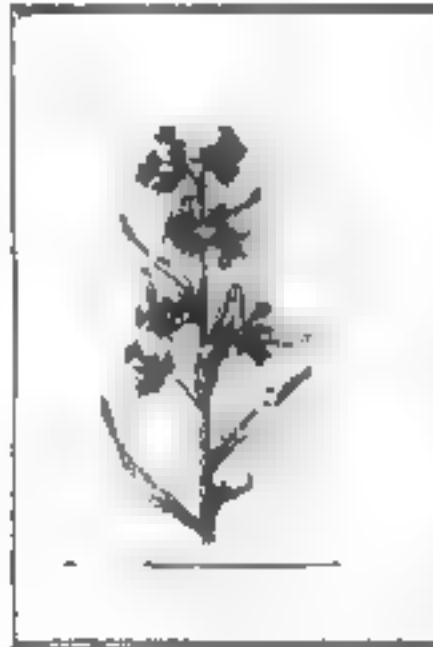
كرأويا



قطرمون



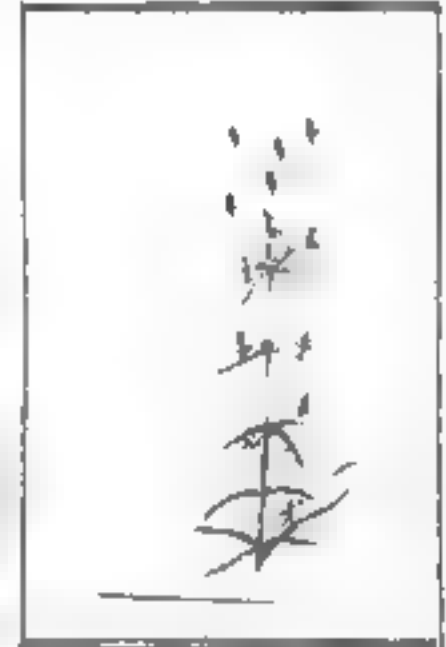
قصعين



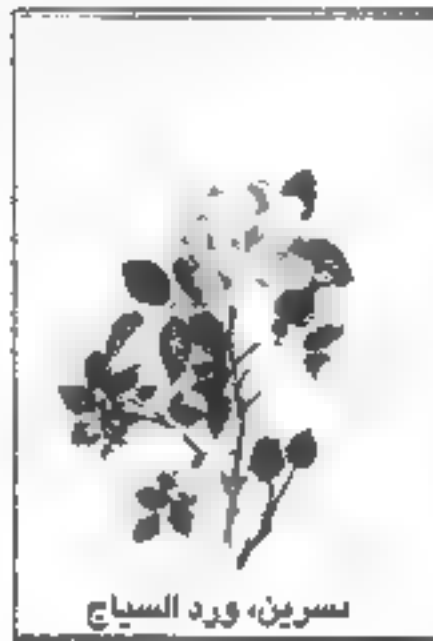
لسان الثور



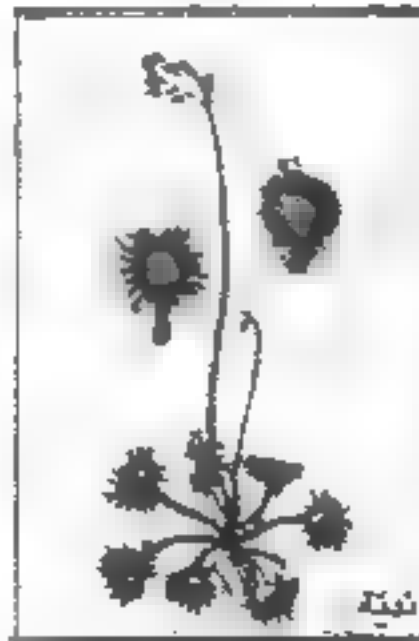
لسان اسمن



لسان الاحمار

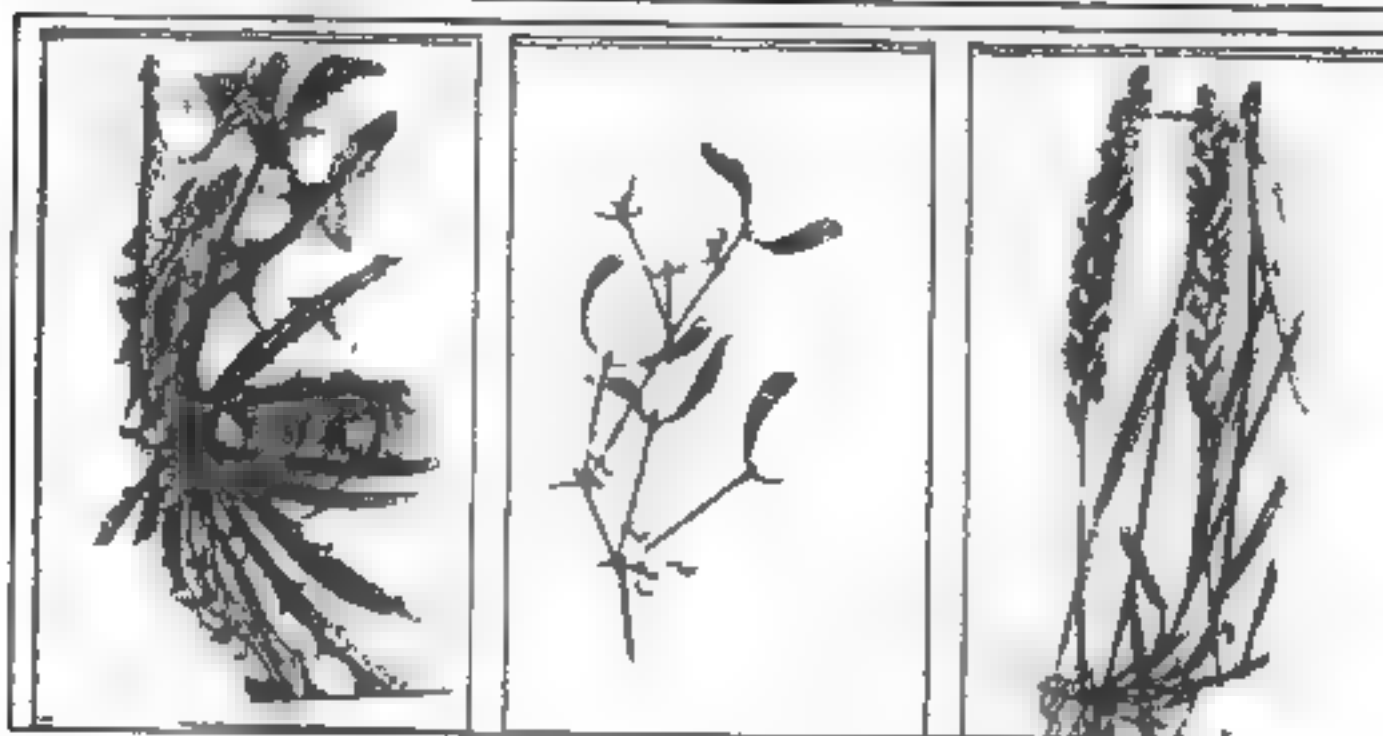


يسرين، ورد السياج



نويّة





هندباء

هيدل

تجيل



الأعشاب، النباتات غذاء ودواء

- كيفية تحضير الأعشاب، كيف نصنع الدواء.
- أسماء النباتات ومرادفاتها.
- نباتات تعمل كعناصر وقائية.
- إحذر ما يلي.
- نباتات طبية.
- أعشاب المطبخ.
- أطعمة ذات مصدر حيواني.
- مسهلات شائعة الاستعمال.
- فوائد الصلصال.
- نباتات سامة.



مرکز تحقیقات کتابخانه و اسناد ملی

كيف نحضر الدواء من الأعشاب:

لصنع أو تحضير دواء من الأعشاب أو النباتات الطبية، لاستعماله والعلاج به، لذلك عدّة طرق، بعضها سهل التحضير وبعضها لآخر بحاجة إلى فترة زمنية لإعداده، وهذه هي طرق الاستعمال أو الإعداد:

- عصير الأعشاب والنباتات الطبية:

تجمع النباتات أو الأعشاب المراد سحلاص العصير منها على أن تكون طارئة وعمر جافة، تقرم في ماكينة أو تلىق في جرن صغير، ثم يُصفى منها العصير، موضعها في قطعة من الشاش الأبيض النظيف، ويُحفظ العصير في زجاجة نظيفة، وتعطى محتها بإحكام، ويمكن جمعها في الزاد لمدة أسبوع دون أن تصاب بفساد.

- شراب الأعشاب أو النباتات الطبية:

يصنع من طبخ العصير المستخرج كما مر أعلاه، بإضافه السكر أو العسل لتحليته وذلك على نار هادئة

- عسل الأعشاب أو النباتات:

يُغلى العصير المستخرج بصعف كميته من عسل النحل لصع دقائق، ونريل الرند الذي يتجمّع فوقه أي الرعوة، ثم يوضع في زجاجات نظيفة، ويستعمل هذا العسل عادة للآلام الصدرية.

- الصبغة:

حيث ترد كلمة صبغة، يعني دائماً، دواء محلول في كحول نقي، أو هي

مشروب روحي لا تقل نسبة الكحول فيه عن ٣٠٪، ونكون عملية التحضير على الشكل التالي:

تُقَطَّع الكمية المطلوبة من البينة أو العشبة، توضع في رجاجة، وتضاف إليها الكمية المناسبة من الكحول، ثم تسدُّ الرجاجة جيداً، وتترك في مكانٍ لا تقل درجة حرارته عن ١٥ مئوية لمدة ثلاثة أسابيع، على أن تحض الرجاجة يومياً ولعدة مرات، وبعد مرور المدة المطلوبة، تُصَفَّى محتويات الرجاجة بقطعة من الشاش الأبيض النظيف وتعصر جيداً لاستخراج السائل، وتحتفظ الصفة بمفعولها لمدة ثلاث سنوات، وتستعمل عند الحاجة بالتقيط على كمية من الماء أو على قطعة سكر صغيرة.

- زيت العشبة أو النبتة الطبية.

تصنع بنفس الطريقة التي تصنع بها الصغات، غير أننا نستعصر عن الكحول بزيت زيتون أو زيت نباتي آخر، وتريد مدة التقع إلى أربعة أسابيع بدلاً من ثلاثة أسابيع، ويوضع المثلج في الشمس، ويمكن أن نحفظها بعد عصرها ونصفيها لمدة سنة واحدة فقط.

- مرهم الأعشاب:

نحضر المرهم بعلي العصير المستخرج من العشبة أو الستة، ونضيف إليه مادة مُلَيِّنة ويُفضَّل أن تكون من مصدر نباتي مثل: زيت زيتون أو زيت كاكاو، زيت اللوز أو من مصدر حيواني مثل إلبه خروف، أو زبدة الحليب غير المملحة، وجميع أنواع المراهم أو الكرهيمات، تحمي الجلد وتحافظ على ليونته، ومن أنواع المراهم منها ما يكون مغدياً يمسح البشرة فيتنامينات ومنها المطري والمليّن يمسح البشرة بضارة.

- مسحوق الأعشاب والنباتات الطبية:

يصنع من سحق الستة أو العشبة الجافة طبعاً، حتى تنعم تماماً، ويؤخذ هذا المسحوق مع العسل أو الماء أو الحليب أو عصير الليمون.

- النقع:

توضع كمية محدّدة سلعاً من النبتة، الجافّة أو العشبة في كمية من الماء البارد لمدة محدّدة (ست ساعات تقريباً) ثم تصفّى وتُشرب بالمقدار المحدّد.

- المستحلب:

معناه غلي الماء ثم رفعه عن النار ووضع كمية من العشبة فيه، وتغطيته لبعض الوقت ثم تصفيته واستعماله.

- الغلي:

تستعمل هذه الطريقة عادةً للجذور أو اللحاء أو القشور، حيث تُوضع الكمية المطلوبة من الستة أو العشبة في الماء البارد، ثم يُسخن على نار إلى درجة الغليان، حسب المدة المطلوبة، وبعد انتهاء عملية الغلي، يترك حتى يبرد ثم يُصفّى ويؤخذ.

- حقنات الأعشاب والنباتات الطبية:

تُعدها على الشكل التالي. بأن يضيف (معلي أو مستحلب أو منوع) العشبة أو النبتة إلى ماء الحمام، وهذه تستعمل عادة في الحالات التالية:

الضعف العام، التهاب العنقي، مرض لين العظام، الأمراض الجلدية، الروماتيزم المزمن.

- الكمادات:

تُغطس منشفة أو قطعة قماش في مستحلب العشبة أو النبتة الساخن، ثم يرفعها وتُلَفُّها حول الجزء المراد معالجته ومن فوقها قطعة من سبيج صوفي تعطىها تماماً.

- البخاخ:

لبخاخ باردة أو ساخنة، توضع كمية من الستة أو العشبة المراد العلاج بها

في ماء بارد لمدة نصف ساعة، ثم يُرْس عنه الماء وتُفرد العشبة أو النبتة فوق شاش رفيع وباعم وتوضع فوق العصور المراد معالجته.

أما اللبخة الساخنة، فتتم بأد وضع الكمية بعد رفعها من الماء البارد فوق منخل رفيع، ووضع المسحل فوق إباء فيه ماء يعلى، وبعدها تسحق بضعها على العصور المرغوب معالجته.

ـ التبخير:

سنفيد من السحار المتصاعد من الأرهار أو الأوراق في معالجة آلام الحلق، الركام، اللورتيين، بحة الصوت، التهاب الحنجرة، البواسير، أمراض الحوض عند النساء.

ملاحظة: يصبح عدم استعمال به من الألميوم أو السيمال خلال كافة الاستعمالات، بعصل عدم استعمال السكر الأبيض إذا أمكن واستبداله بالعسل أو بسكر البات.

أسماء النباتات ومرادفاتها

وردت في الكتاب أسماء لسانت وأعشاب بأسماء عديدة، منها عربية التسمية أو شرقية أو عربية اللفظ، ونسبهاً للفرار، يورد جدولاً بأسماء النباتات مع الأسماء المرادفة لها والمعروفة بها في مناطق أو أقطار أخرى.

الاسم الأكثر	أسماء أخرى
إبرة الراعي	محبوق، جيرانيوم
بهل	
إترج	تفاح المحم، كناد، طرنج، تفاح ماهي، قرص في المقرب
إحاص	إجاص، كمثري، عرموط
أميلية	أم الف ورقة، عشة الجرج، عشب المجارين، حربل
أسنان الأسد	طرحشقون، هدياء برية
أرز	شبل، جلثيث
أرصي شوكي	خرشوف، أفعبار
أرقطيون	ملفوف حمار، أس العملاق، بردان
أرطاسيا	عبيثران، عبيثران، حلق الراعي
س	حمبلاس، مرسين
أفسنتين	شجرة مريم، شبح رومي، عصيصة، أيسنت
أفوكاني	إجاص المحامي، زبدية، كمثري التمساح
أقحوان	ربيدة، قهيو، كركاش، أذريون، أرولة، شجرة مريم
إكليل العيل	حصا البان، حشيشة العرب، إكليل النساء، عريز، روز ماري

أثوة	سؤنج، مقر.
اكي بنيا	-
اثاناس	-
أنف الثور	أنف العجل، تم السمكة، تيسم
إهليلج	أرجونيا، عرجونة
بادمجان	مقذ، أنب، حيصل.
بابونج	رهر الذهب
بلح	-
بان	-
بقدونس	بطراسليون، حقدونس.
بصل	-
بطاطا	بطاطس.
بلان	كزبرة الثعلب، عشبة مكانس
بلوط	سنديان.
بدورة	طماطم.
بنفسج	-
بدقي	ايلوس (بالسريانية)
بيلسان	حمام أسود، ضابور.
تقاح	-
تمر	-
تين	-
ثوم	-

-	ثوم الديبة
كيس الراعي	جراب الراعي
ايهان، بوكا (بالفرنسية) مرره يعرف باسم كناه	جرحير
-	جرر
مسك الجرس، خشيشة الريح، قحلم، بلوط الأرض، طوقريون	جفدة
-	جور
البسماسة، جاركون، جوز بوا،	جوزة الطيب
حبة سوداء، بشمه، شوبيز، كمون هندي، كمون أسود.	حبة البركة
فونج، صغتر فارسي، بقلة القدس، فلبه في المصر.	حبق
رجل الهرم طفوف كرجه	خشيشة السعال
خشيشة الرمل، آذان الفار، حبقية.	خشيشة الرجاء
-	خلبة
حمامش.	حنّيش
زهر الحنة، تمر حنة	حناء
حميرة، حماري، خشيشة الجبن	خبّاز
خطمي، ورد الحصان.	ختمية
-	خردل
لاوند، لافند	خزامى
-	خمس
يرقوق، الشقيق، زفيل.	خشخاش
-	خل

خنشار	سرخس ذكر، شُرْب، مضط المول، كثير الأرجل، سوسن الغابة.
هيار	-
دبق	هدال
دراق	-
ذرة	-
ذنب الفرس	دلموت
ذنب الأسد	فراسيون القلب، بقلة أمهات
رجل الأسد	لوف السباع، كمالية (المروج).
رعي الحمام	عشمة السحرة
رمان	رهرة يعرف باسم جُلَنار (لفظة فارسية)
زبيب	-
رمهيل	امشمال.
رعود	عرو، جذار (هي الجرائر)
زهرة ورقا	ترنشا
رميق	مجلس عرقي
زولفا	حشيشة القدس، هبروف
ريتون	-
سبانغ	اسفاناخ.
سذاب	قيجن
سفرجل	-
سعد	جعد
سمسم	شيوخ، جلجلان، كجند (بالفارسية)

شبت	سذاب البر، دينارية، شود.
شقائق النعمان	زهرة النعمان، زهر المساء، زهر الرياح.
شمام	بطيخ أصفر
شمندر	شوندز، بنجر، خرطلة
شومر	شعر، شمار، رازياج، بسباس (في المغرب).
شوك الحمار	حوشف بري، خس الكلب، عكوب
صبير	رقاع، تين هندي، تين شوكي
صعتر	-
صعتر بري	-
صعتر الحليل	-
سنوبر مري	-
طليون	طباق مراهي.
عاهر قرحا	عرد العرج، قاعدجست، تيهبطست.
عباد الشمس	دوار الشمس، خشبنة المغرب، طرمشول.
مجرم	حلنج
عرق سوس	شش حلاوة، رب سوس
هرعر	-
عرف الديك	قطيفة، سالف عروحي، ديب الذهب
عشمة البواسير	-
عسفر	قرطم، شوران، بهرمان، زودق، شجرة الشيوخ
عصا الراعي	بطباط، طرقة، غنص الماء.
عنبي	

عُليق	توت الأرض، توت شوكتي، توت السياج، توت الزروب
فاصوليا	فاذوليا، لوبيا
فجل	-
فرغحين	فرغخ، بقلة حمقاء، رجله
فريز	فراوله، توت الأرض، شبنك
فلقل	-
فوة الصبّاغيين	عشبة ثؤال، بقلة خطاطيف
فول	-
فول صويا	-
فراص	فريص، انجرة، ثعلب النار، محرقه
فرص عنة	شويكة إبراهيم، شوكة يهودية
قرفة	دار هينتي، قرفة الطيب، قرفة سيلابية
قرّة العين	جرجير الماء، كرموش
قزع	دباء، يقطين، لقطين
قطع وصل	ثنب الفرس، كنبات الحقول، أمسوخ، شباله
قمطريون	حرارة الشمس (في الجرائد)، ترنشاه
قنب	قنبز الحشيشة
قنب هندي	ماريجوانا، حشيشة كيف
قنبذية	رعي إمل، شوك كروي، موعويلا
كاسر الحجر	حب القلب
كثّان	مسلج، بيعول (بزر الكثان)
كرات	كراس، براصة، أبو شوشة

كراويا	كمون الحقول.
كُرْفَس	بقندونس فرمجي، قنم.
كُرْفَس بري	-
كزبرة	تقدة.
كمون	سنوث، كومبي.
لبان	بستج، كندر (بالفارسية)
لسان الحمل	ذنب الثعلب، دب الفار، أذان الجدي، لسان الكلب، مصاصه (في المغرب)، ورق صابون
لسان الثور	حمص، أنشودة، ذيب القط، عشرافة
لفت	شليم.
لوز	منبج، قمرهم.
ليمون	-
ليمون حامض	-
مريمية	قصعين، قويسة، ناعمة مخزنية، عيذاقان، شافية.
مردقوش	مردكوش، مرمرجوش، سمسقي، برقندوس.
شمش	-
ملغوف	كرنب، لهانة (في اليمن)
ملوحيّة	ملوكية.
موز	-
ميليسيا	ترمجان
نارنج	أبو صغير، نفاش، زهير.
نبق	-

عكرش، ررين، نجم، طقطيق، طرطير، عولان (في المغرب).	نجيل
-	مدية
مضعف، جناوي، جويكيل	مرجس
ورد سياج، ورد بري، جلسرين، ورد كلاب.	نسرين
-	نعناع
-	ناردين
-	هليون
طرخشقون	هندباء
-	ورد
-	ياسمين
أنيسون، خبة خنونة.	ياسون

نباتات تعمل كعناصر وقائية أو مصادر للطاقة:

هناك العديد من الحصار والبقول التي تعمل كعناصر وقائية أو كمصدر للطاقة، ويجب أكلها نيئة وطازجة، للإفادة من عناصرها الحية، ومنها:

* الجرجر: يساعد على تكوين الدم، وتسييل مادة الصفراء.

* الثوم: غني بمادة الكبريت، ضروري للكبد

* البصل: عني بالأملاح المعدنية، يساعد على التخلص من السكري

* المجل: فعال في تحرير الكبد من السموم وفي معالجة اليرقان.

* الكرفس: يساعد على تطهير الكبد أو الشفاء من اليرقان.

* الكرات: عني بالأملاح المعدنية، يساعد على تجديد خلايا الكبد

* الهدياء: يساعد على تنشيط مادة الصفراء

* الهلسور: يُخفف من حدة الالتهابات، يساعد على نقيبة الكبد، عني

بمادة المغنيزيوم

* الأرضي شوكي: يقوي العشاء لمحاظي الذي يعلف الكبد، ويكافح

السموم الطارئة على الجسد.

* سن الأسد: مسَّط لكافة وظائف الكبد، يصاعف إنتاج مادة الصفراء،

يساعد على التخلص من الكولسترول وأوساخ الدم، فعال ضد حصي المرارة

* ورق الزيتون

* الرتقل من شأنه أن يطل فاعية لتسليس العلاجية.

إحذر ما يلي:

- يحذر الأطباء من تناول الألبان لمن يتعاطى المضادات الحيوية، مثل

التترايسيكليس، حيث يعيق امتصاص الجسم لكل من الكالسيوم والدواء، ويجب

أن لا يجمع الدس مع الدواء في المعدة، وكذلك لمن يتناول أدويه لسرطان.

- يُحذَر من تناول الحديد مع التتراسيكلين لمن يعاني من نقص الحديد (أنيميا)، وعلى المريض أن يأخذ دواءه، قبل أو بعد تناول مقويات وأعذية الحديد بفترة لا تقل عن ثلاث ساعات

- لمن يتعاطى أدوية صد تحلّط الدم، عليهم تجنّب جمع فيتامين C مع الدواء.

- إن لبعض الأغذية والأطعمة قدرة كبيرة على إحداث تحوير أو تعديل في فعالية الدواء داخل الجسم، مثل الصل المسلوّق أو المقلي فإنّه يريد من فعالية أدوية مائعة التجلّط، وبالعكس لمأكولات أخرى مثل:

• تناول القبيط والكرونب واللمت والحس تحفّض من فعالية أدوية مائعة التجلّط، وأدوية الاضطرابات العصبية والاكتئاب

• يُحذَر على مرضى الشدّ من تناول التوتة حيث يسبّب لهم الصداع والهرش.

• تحثّ الأطعمة العنية بفيتامين A لمن يتعاطى أدوية التتراسيكلين، حيث يسبّب لهم الصداع المؤلم.

• يحذر لمن يتعاطى أدوية صد لاكتئاب من تناول أعذية مثل الأجبان القديمة والأسماك المملّحة والمحلّلة والنقدق ولبن الربادي وأكباد البقر والدواجن والموز والتين المعلّب والسحق، لأنّها تحتوي على مادة (التيرامين) ممّا يؤدّي إلى صعط دم مرتفع وخطير.

- حذار أن تجمع السمك والبيض في معدتك معاً، فإنّهما إذا اجتماعا، يولّدان ريع البواسير، ووجع الأصراس، وربما أكثر من ذلك.

- قيل إنّ تناول الماء البارد بعد أكل السمك الطري يورث المتاعب للدورة الدموية.

- إنّ الاغتسال بالماء البارد بعد وحة السمك الطري يولّد متاعب.

- إنّ اليوم بعد الأكل مباشرة يُفضّر بالنصر.

- يجب تجنّب شرب الماء خلال الطعام، لأنّ ذلك يُقلّل من عمل المعدة، وعدم شرب الماء على الريق، أو في الليل، فذلك يضعف حرارة المعدة والكبد.

- لا تشرب الماء المثلّج إذا كانت المعدة والكبد ضعيفين أو الرثة ضعيفة، فذلك يُسبّب وجع المفاصل، والبرلات ونفجار الدم، وإذا لم يحسن شارب الماء بالضرر في شابه فإنّه سيلقاه في شبحوحته

- إيّاك وشرب الماء بعد الجماع، ولا بعد الحمام، أو عقب الرياضة القوية.

- تجنّب الجماع على الجوع، أو عند التعب، أو بعد الطعام، ولا عقب الحمام.

- قلّل الجماع في فصل الخريف، حيث تكثر الأوث والامراض.

- إذا قلّ البول لدى إنسان، عليه أن يتناول برر اليفطين أو الجلاب، أو لب القثاء والخيار وبزر الطبخ.

إنّ حسن البول يورث الأمعاء العليظة ويحلب الدوار ويسبّب القروح

- عند توعك البدن، يُفضّل تناول أشربة مثل: ماء العسل، ماء الشعير، شراب الورد، شراب التفاح.

- لا يُفضّل تناول الطعام بعد القيء، إلّا بعد مرور ست ساعات.

- لأصحاب القلب الضعيف، يُصحّ تناول شراب التفاح، تجنّب الماء البارد، تجنّب الأشياء المعينة، تجنّب لأصوات الشديدة، تجنّب ما يهّم ويغم ويحزن.

- يُنصح بعدم الإكثار من السابونج، لأنّ إكثاره يشير التقيؤ.

- يمنع استعمال الزواجا لدى المرأة خلال لعطم.

- عدم تناول الحامل في الأشهر الأربعة الأولى لأعشاب تحمل ريوثاً طيارة بكمية كبيرة مثل المصل.

- عدم تناول المصعقة لأطعمة شديدة الحرارة
- يفضل علي أو يقع أو استحلاب، نعشة أو التة في بناء محاري.
- يجب على الأشخاص المصابين بالتهاب الكبد، أن لا يتناولوا مصادات حيوية أو أي نوع آخر من الأدوية القوية، ومن المحتمل أن يسبب لهم حالة تسمم للجسم
- كلما كثر عدد الوصفات المنزلة فن احتمال فائدة أي منها
- كلما كانت الوصفة قذرة أو كريهة كلما قل احتمال فعاليتها.
- قد تؤدي بعض النباتات إلى تشعب الحيد من الألم وتعت على النوم، أو أنها قد تحدث العكس. من الممكن أن تسمم ويقتل

النباتات الطبية:

هناك ميل شديد لدى الإنسان في العصر الحاضر نحو المأكولات الصحية والمفيدة واستبعاد الأطعمة المسنة للكوليسترول والدهيات على أنواعها، ومن النباتات الطبية المفيدة نذكر:

- * البابونج يفيد للركام والسعال
- * شوشة الدرة المعلية. يفيد لإدرار البول، وللمعالجة النحصة في الكلى.
- * ماء الجزر: يستعمل لمعالجة الإسهال.
- * الصفصاف: يستخرج منه الأسبرين.
- * القمعية. يستخرج من زهورها دواء الديجيتالين لمعالجة هبوط القلب.
- * الملفوف، تفاح، إجاز، موز، بندق، عنب
- * السلق، ليمون حامض، برتقال، دراق، حوخ، الشمندر، مشمش، أناس، شمام، كرسي، خيار، خس، بصل، فجل، بندورة، سباح، كرات

أعشاب المطبخ:

أعشاب، أفاوية، ذات شذا مثير، تشتت بها الأطعمة لتحسين طعمها وجعلها شهية للأكل، بعض هذه الأعشاب يست ربأ، وبعضها الآخر يزرع ليكون في متناول اليد، ومن المعلوم أن هذه الأعشاب والسات (أعشاب المطبخ) غنية بالفيتامينات على كافة أنواعها، إضافة إلى غناها بالعناصر المعدنية، كالحديد، الكالسيوم، البوتاسيوم، الصوديوم، الفوسفور، النحاس، الصمغ.

إن جسم الإنسان بحاجة إلى كل فيتامينات وإلى كافة العناصر المعدنية، ولا يمكن الاستغناء عنها، وهذه الفيتامينات والمعادن موحودة في السات (الحضار)، ومن المعروف أن عملية الهضم تعتمد الفيتامينات وبعض الأملاح.

إن أعشاب المطبخ لا تُطهى عادة، إنما تُضاف طازجة إلى الأطعمة، كي تبقى محفوظة عناصرها العذائية. ولكل عينة من أعشاب المطبخ نكهة وشذا خاص بها، من شأنه أن يريد في لذة الطعام، وتحسين المذاق وهذه بدورها تسهل عملية الهضم، ومن هذه الأعشاب والسات مذكر:

البقدونس، البعاج، الصعتر، فسللة، مردقوش، كزبرة، كرفس، رشاد، روم، شومر، كزات، فرفحين، بصل، ثوم، حرجير، حمق، حرامى، إكليل الجبل.

أطعمة ذات مصدر حيواني:

(اللحوم، الحليب، البيض، السمك، العسل).

* اللحوم:

إن الإكثار من تناول اللحوم يُسبب داء القرس، الروماتيزم، البول السكري، متاعب في الكلى، أضرار في المعدة، متاعب للقلب، أضرار في الأوعية الدموية، صداع، ربو، آلام في الأعصاب، أمراض جلدية، الوراثة.

كما يحدث تناول اللحوم شكراً مضطراً إلى إحداث تسمم خطير للجسم.

* الحليب:

يعتبر الحليب الذي ضار بالكبد حمضاً للراشدين، ويفضل إن رعياً بشره أن تتعده بقليل من عصير الليمون الحامض، يسهل مصمه، ويصبح أكثر فائدة للجسم.

قيل بأن الإكثار منه مضر بالأسنان ولدثة، رديء للمحمومين، والإكثار منه مضر بالمفاصل ويحدث بحة في المعدة والأمعاء، وهو يسيء للكبد والطحال.

أما الحليب الرائب أي اللس، وضعه الراري بأنه غذاء جيد، يبعد السل والحرب والحدام صالح للصدر والرئة، ويساعد على مكافحة الإمساك.

يختلف اللبن باختلاف الحيوان وأنواعه وأسنانه، واللبن (أي الحليب الرائب) أفضل للمعدة، ويعتبر لس الحيوان الذي يرعى ويتحرك في البرية، أظف وأرق من لس الحيوان الذي يُربط ويعطو عليه في البوت

قيل بأن لس الصائد - العسم - قاسي وحكمهم، ويُحدث في الجلد بياضاً لمن يذمن عليه.

لس الماعز لطيف معتدل، ينفع لنفوسه وللشعال
لس العر يُحصب البدن ويعديه، وهو أفضل الألس
مما يترك اللبن؟

٨٧ ٪ ماء.

٥ / مواد كربوهيدراتية (لاكتور، كموكور، جالاكتور)

٣ / مواد أروتية (بروتينات، ومود آروتية عبر بروتينية).

٣ ٪ دهون، وهي على شكل حبات مستديرة.

فيتاميات من B A المركب K H D

١ ٪ أملاح معدنية (كلسيوم، فوسفور، صوديوم، كلور، حديد، نحاس)

عازات (ثاني أكسيد الكربون، نيتروجين، أوكسجين).

أنزيمات.

ويسبب غنى اللبن بكل هذه العناصر العدائية، لذا يُعسر غذاء كاملاً، لا يترك نفايات ترعج الكلى، فهو غذاء الرضع، كما في اللبن مادة هضمية تقتل الجراثيم ويقضي على العازات السامة في جسم.

الأجبان: يُفصل تجنب الأجبان المصنوعة في الأسواق.

أما الزبدة البنية، أفصلها التي تحلو من المصائد الحيوانية.

البيض:

يُعرف عن البيض بأنه غذاء كامل، لأنه يحتوي على جميع العناصر العدائية التي يحتاج إليها الجسم، هي البيضة من المواد العدائية ما يلي:

* في بياض البيضة، كربوهيدرات، أحماض، كلسيوم، فوسفور.

* في صفار البيضة، كربوهيدرات، أحماض، كلسيوم، فيتامين A، نحاس، كبريت.

تحتوي البيضة غنية بالبروتين والفيامينات والهرمونات والأملاح المعدنية، وهيدرات الكربون.

- البيض سهل الهضم، يحمي لأطفال من فقر الدم وللكساح، ينفع للكبار، وللحوامل، وضعاف الذاكرة، ولعدد الجنسية، ويعطي للمصابين بالسكري والسل وللنحفاء.

يمنع البيض لمن أصيب بالضغط العالي ولمن لديه كولسترول، كما يمنع من المصابين بأمراض الكبد والمرارة.

يصنع من البيض قناع للوجه الذهبي، لتجميله وتجديد شباب خلايا الجلد، (يؤخذ بياض بيضة ويُخفق ثلج ويضاف إليه عصير نصف ليمونة أو كمية من عصير المرير، وبعد مرجها جيداً يعطى بها الوجه وتترك حتى تجف خلال ربع ساعة، وبعد يغسل الوجه بماء بارد، والوجه لطيفي يخفق صفار بيضة بملعقة كبيرة من كريم جيد أو بمعجون ممتاز، ويدهن به الوجه والعنق وبعد ساعة يزال بالماء الفاتر).

ومع تقدم السن، يصحح على الإنسان لراماً الحذر من تناول البيض بكثرة، أي بمعدل ٣ بيضات أسبوعياً على أبعد تقدير.

السّمك

في قول للإمام علي عن السمك أنه قال:

«لا تدمنوا أكل السمك، فإنه يذهب الجسد».

وفي السمك قال الإمام الرضا:

«إحذر أن تجمع بين السمك والبيض في المعدة في وقت واحد، وإنهما متى اجتمعا في حوف الإنسان، رثما سب له المتاعب».

وقال كذلك:

«الاعتسال بالماء البارد بعد أكل السمك، يورث الفالج»

ومن الناحية الغذائية، يعتبر السمك طعاماً معدياً كما يعتبر الطعام الرئيسي لعدد كبير من سكان العالم؛ خاصة في شرق آسيا وإفريقيا، وهو مصدر مهم للبروتين ويتفوق على لحوم الحيوانات من هذه الناحية، كما في السمك مواد دهنية تختلف نسبتها باختلاف أنواع السمك، وأكثرها في سمك الطون.

السمك غني بمادة الفوسفور المهم لحياة الأسخة، وفيه كدسيوم كما يحتوي على الفيتامينات D, A، ومنه هذه الفيتامينات تختلف باختلاف أنواع السمك

هل للأسماك أضرار؟

لا يصح أكل السمك إلا من كان لديه حساسية، ويعتبر السمك علاجاً نافعاً لتقرّوس الساقين، كما أنه يقوي الأسنان لدى الأطفال ويحسن الذاكرة، يفيد السمك من لديه علة قلبيّة أو من أصيب بالسمنة، والتهاب المفاصل ولمرضى البول السكري.

قديماً قبل:

«بأن السمك عداء العقل»، وبسطاعتها القول بأنه عداء الدم والأسنان

والعظام، كما يعتبر زيت السمك عي جداً فيثاميس A. ويلسنت مفعول في تخفيض نسبة الكولسترول في الدم، ويقس من نسبة الدهون كذلك، يمنع تجلط الدم، ويحارب الالتهابات الحلدية ويحارب التهابات المفاصل

العسل:

عرف الإنسان العسل منذ القديم، ووجد فيه القوة والحياة، فهو مصدر للطاقة الضرورية للحسم.

ذكر في القرآن الكريم (سورة الحل الآية ٦٩) أن في عسل شفاء للناس، ومن هنا اكتسب العسل أهميته الكبيرة، كذلك دعا الرسول محمد إلى التداوي بالعسل في أكثر من حديث، كذلك نحا العديد من الأطباء المسلمين القدامى إلى علاج مرضهم بالعسل، وفي كتب الطب القديمة نجد العديد من الوصفات التي يدخل العسل في تركيبها، يختلف العسل باختلاف الزهور والمناطق، أحوده الربيعي ثم الصيفي أما العسل الشتائي فردي، ويوجد أنواع فائله من العسل يُعرف عنها أنها تسب العطس إذا شتمها الإنسان

العسل سهل الهضم، يُمتص سريعاً من الأمعاء، مفيد للأشخاص الصعفاء وللمجهدين فكرباً وحسدياً، كما يفيد لساقهين من الأمراض المتعبة، في العسل الفيناميات كلها ومعظم المعادن، والمواد السكرية، وأ- ب- ، و- ثنات، ومنشطات.

أصمى عليه القرآن صفة الحلود، ووصفه بأنه عذاء هو ب- ح- ، يستحضر منه العديد من الأدوية.

تتعد استعمالات العسل العلاجية، ويُفضل تناوله قبل بضع ساعاتين أو بعده بثلاث ساعات، ويُصح بتذويه بكمية مساوية من الماء الفاتر أو الحليب أو الشاي، ولا يجوز تسخينه في حرارة تزيد عن ٥٠ درجة مئوية.

العسل لا يفسد ولا يتعفن، فهو مصاد للحراثيم، يشفي أو يساعد على

الشفاء من كافة الأمراض ويحيد للجسم حيويته ونشاطه الطبيعي، ويعالج أمراض القلب والكليتين وأمراض العيون، أمراض الجلد، فهو مغذٍ ومنعش للجلد، مشط للجهاز العصبي والدموي والمعدوي، يمد في حالة فقر الدم.

قديمًا، اعتقد الحكماء والفلاسفة أنَّ للعسل قوة في إطالة عمر الإنسان، فهو يمنح الجسد القوة والحيوية والنشاط والموجه للصارة.

مُسَهِّلَات شائعة الاستعمال:

تتعدد أنواع المواد المسهلة - المميئة - التي يتناولها الإنسان كبيراً كان أم صغيراً، وقد يتناولها دون النظر إلى ردود فعلها على جسمه أو مدى الضرر الذي تُحدثه، ومنها:

إن إعطاء المسهلات والمليينات للأطفال أو لأي إنسان آخر يعاني الاجتهاف، أو لمن يعاني ألماً شديدة في الأمعاء شيء خطر

إنَّ الإنسان الذي كان قد أصيب بنوع من الحساسية كالشعور بالحكاك بعد أخذ السلسلين أو الأميسيلين أو سالفوناميد، أو أي دواء آخر يجب عليه أن لا يتناول ذلك الدواء طيلة حياته، لأنَّ ذلك يحمل أخطاراً عديدة، وهي نسب ما يُعرف باسم صدمة الحساسية.

زيت الحروع، وهو مهل قوي، وعالماً ما يصرُّ أكثر ممَّا يُفيد، ومن المفضل عدم استعماله بكثرة.

كربونات المغنيزيوم، وهي حقر من الملح، تُستعمل عادةً ضد الإكتام، يجب استعمالها بكمية محدودة.

مغنيزيوم سلفيت، يُفضل عدم استعمالها نهائياً في حال وجود ألم في البطن.

زيت المعادن، يُستعمل أحياناً لعلاج الإكتام عند المصابين بالسواسير، ولا يُنصح باستعماله لأنَّه يُزيِّت البراز فقط

لا تعطي ملباً أو حقة لطمل حرارته مرتفعة أو مصاب بالتقيؤ أو عليه عوارض الاجتهاف.

فوائد الصلصال:

تزخر الأرض بالعناصر والمواد المفيدة والضرورية لصحة الإنسان، منها الفواكه والخضار والحبوب ومختلف الأشجار والأعشاب، إضافة إلى المياه - العنصر الأساسي للحياة - ليس هذا فقط، فمن الأرض ومن تربتها وحجارتها نجد ما للمعادن بكافة أنواعها من فوائد وأهمية لصحة الإنسان

تتعدد ألوان وأنواع التربة، ومن بينها التربة الصلصالية، التي تحتل مكانة مرموقة كمادة علاجية للإنسان.

الصلصال، تلك المادة التي يصنع منها مختلف الأواني الفخارية، وهي نفس المادة التي يستعملها النحاتون والمعماريون، ومن الصلصال هذه ألوان وأنواع ومواصفات، منها (الأحمر، الأصفر، الأخضر، الرمادي)

يُعرف الصلصال بأنه قوة حيّة وفيه قوة إشعاعية، ويوصف بأن له قوة علاجية وشفائية مهمة إذا ما استعمل لوقت أو كمادات

إنّ تعرض الصلصال للشمس وللهواء يزيد من فعاليته، ويتمتع بقوة جذب المعاطيس طالما أنّه معرض للشمس أو للنور، ولذلك يقل استعماله بفصل تعرضه للشمس، أمّا حرته فيفضل أن يتم في مكان مظلم.

* محاذير استعمال الصلصال:

ينصح العارفون بعدم الجمع بين لصلصال والأدوية الصيدلانية، وعدم استعماله يفصل تناول أطعمة صحية كالخضار والفواكه وتجنّب اللحوم والسكريات والكحول والمواد الكيميائية لمدة عشرة أيام، أي يجب أن يرافق استعمال الصلصال عادات غذائية صحية.

إذا ما رغب الإنسان أن يستعمل الصلصال داخلياً، فيفضل تركّ مستحضر الصلصال لمدة ليلة قبل الاستعمال، يوضع ملعقة صغيرة منه في كوب ماء مع تجنب استعمال أواني معدنية، ويُفضّل شرب ماء الصلصال صباحاً بعد الاستيقاظ أو قبل النوم وقبل وجبات الطعام بـ ٣٠ دقيقة، ويجب استعمال الصلصال بحذر

شديد عند الاستعمال الداخلي ويصح بالإكثار من تناول الماء بين وجبات الطعام مثل الليمون أو الزهورات. (لاستعمل لصلصال داخلياً محادير).

• الاستعمال الخارجي للصلصال:

يُعطى الصلصال نتائج مذهشة في علاج أعصاب الجسد، واستعادة القوة، وبكثرة القول بأنه يجب أن لا يُحضّر الصلصال في أوعية معدنية كالنحاس أو الحديد أو الألمومنيوم، ويُفضل حرق الصلصال الجاف في أوعية بلاستيكية.

• كيفية استعماله:

سنعمل الصلصال ساخناً على شكل لصقات أو كمادات، إذا كان العضو من طبيعة باردة، ويجب تغيير اللصقة كلما بردت.

سنعمل بارداً على شكل لصقات أو كمادات إذا كان العضو من طبيعة ساخنة كالحمى، مع تغيير اللصقة كلما سخنت.

عند علاج عضو أو جسم مهت أو ضعيف، يجب البدء بلصقات باردة من الماء والطبن، على أن يتبعها مباشرة بأخرى ساخنة قليلاً، وهكذا نرفع درجة حرارة الجسد ببطء.

• كيف تُحضّر الكمادات؟

لتحضير كمادة أو لصقة، نضع أولاً عجينة صلصالية، ونضعها على المكان الذي نريد معالجته، ويجب أن تكون اللصقة بسمكة ١ سم أو أقل.

أما إذا أردنا تحضير كمادة، نضع أولاً عجينة صلصالية رخوة أكثر من عجينة اللصقة ونفطس خرقة نظيفة في العجينة، نعصرها قليلاً ونضعها على المكان المعين للعلاج.

لا يجوز استعمال الصابون بعد لانتها من اللصقة أو الكمادة للتنظيف، ولا الكحول أو الكولونيا.

• هل للصلصال ربود فعل مؤذية؟

يمكن أن ينتج عن استعمال الصلصال ردّات فعل بسيطة غير مرضية في البدن، وقد تكون غير محيطة، وهي دنيل على أن الجسم بدأ يتحارب مع العلاج. أمّا ردّات الفعل العيقة، ليست مرغوبة أبداً، إذا كان الألم حاداً، يجب أن يُستعاض عن لصفات الصلصال بأخرى من بحالة الفمّح، وردّات الفعل هذه مثل (حكّك، عصية، حرق، برد...) وعندها تزول الآلام يستأنف العلاج شيئاً فشيئاً وعلى العموم يُفضّل البدء بمصفّات أو كمادات صغيرة ورقيقة. وقيل العلاج يجب البدء بتناول مليات مثل عصير الليمون أو الفاكهة مع تناول الحصار وذلك للتخفيف من كمية السموم الموحودة في الجسم.

إنّ للصلصال قوّة وفعالية، ولذلك عند استعمال اللصقة أو الكمادة يجب الانتظار ساعة تقريباً بعد نزعها وقيل وضع لصقة أو كمادة أخرى في مكان آخر. إذا مسّت لصقة وصعت على العمود الفقري بإحساس بالبرد، يجب نزعها فوراً أو إنقائها طوال الليل.

لا نقطع عن استعمال اللصقات المصعاً فحاثاً حتى في نهاية العلاج، إعمل ذلك تدريجياً، مرّة في اليوم، ثم مرتين في الأسبوع.

• بعد الاستعمال:

دع الصلصال حيث لا يمنه أحد، ويفضّل عدم استعماله ثانية، اغسل الخرق المستعملة واحتفظ بها.

إنّ الإزعاجات الظاهرة التي تنشأ عند استعمال الصلصال لا تُمثّل أي خطر، بل على العكس من ذلك، إنها إشارة لفاعليته ومفعته.

• استعمالات الصلصال:

من الممكن أن يكون لنوع معين من الصلصال فائدة مذهشة في شخص، بينما يكون عديم الفائدة لدى إنسان آخر، وبشكل عام إنّ الصلصال المستخرج من المنطقة التي يعيش فيها الشخص أكثر ملاءمة لحاجته من تلك التي تستخرج

من مناطق بعيدة، وقد أثبت التجارب أنَّ الصلصال الأخضر أكثر فعالية من بقية الأنواع، في الصلصال نسبة كبيرة من سيليكات الألومنيوم، استعمله قديماً الأطباء الإغريق، ومن بعدهم الأطباء العرب، ويستعمل في العصر الحاضر كمادة شعائية للعديد من الآلام والأمراض ضمن مراكز استشفاء هي بلاد عديدة من العالم، إنه يُشَطِّط ويعيد بث الطاقة في الجزء المريض من الحسد بما يملك من قوة إشعاعية.

- للكسور.

- للعمود الفقري.

- إعادة بناء الخلايا والأنسجة.

- الأوعية الدموية، حيث يربل الاحتقان منها، ويُعيد الحيات السَّوْرِيَّة والأجسام الغريبة التي تكوَّنت فيها.

- التسمم، يوقف التسمم الذي يسببه العطر السام

- يمسح وجود طعيليات وبعدهم تكاثرها.

- يطرد الديدان من الأمعاء.

- يُتلف الخلايا المريضة في الحسم، ويعمل على إعادة إنشاء خلايا أخرى صحيحة.

- مطهّر.

- يفيد في حالات الإمساك.

- يفيد في حالات الإسهال.

- ينقي الدم ويظهره.

- يفيد في حال وجود دماغ، بما له من قوة جذب وامتصاص

- يفيد في حالات فقر الدم، لما فيه من مواد معدنية، ويفيد في إغناء الجسم بكريات الدم الحمراء.

- مزيل للرائحة الكريهة.

- مبيد للجراثيم .

- لمعالجة آلام الرأس على اختلافها، باستعمال لصقات الصلصال على مؤخرة الرأس بالتناوب مع أخرى على موضع الألم، وهي حال آلام الشقيقة (ميفرين) استعمال لصقات صلصال باردة على مؤخرة الرأس وعلى الجبهة وحتى زوال الألم، وإذا شعرت بألم أو بدوار، أوقف العلاج حالاً

الأعشاب السامة:

نورد فيما يلي بذرة عن الأعشاب السامة، وتبيان أوصافها وتأثيرها السُمِّي، ليسهل تمييزها وإتقاء لأضرارها.

للعص الأعشاب السامة، فوائد طيبة، لكن لاستعمالها محاذير وأخطار، وتعرّف إلى بعضها بأنها سامة من خلال مظهرها الشّع، أو الجذات المحاذع، ومذاقها المرّ، ورائحتها المخدرة.

* ادونيس ربيعي:

تست في المنحدرات الصحيرية والمشمسة، والأحراج الصوبرية، وفي حقول القمح أحياناً.

النتة كلها سام

يصل ارتفاعها حتى ٣٠ سم، جذورها أسمر قاتم معقّد، أوراقها شريطية صيقة مجنّحة، أزهارها صفراء كبيرة مستديرة قطرها ٣ - ٧ سم تنسبط في الشمس، لكل زهرة ١٢ - ٢٠ ورقة ولقرصها ٤ - ٥ أوراق.

* الدفلي:

تنبت على ضفاف الأنهار، كما تررع للريّة، أزهارها حمراء أو بيضاء، وهي شجرة دائمة الخضرة، أوراقها رمحية الشكل طويلة، قاسية الجلد، أزهارها مستديرة تحوي خمس ورفات وردية، تحوي أثمارها بذوراً مكسوة بشعيرات ناعمة كالحرير.

عصير الدفلي يمنع من الجرب والحكة، شفي من الأورام، شرابها قاتل،
كلها سام خاصة الأوراق.

* زوان كاذب:

ينبت في حقول القمح.

يصل طول العشبة حتى ٦٠ سم، ساقها أحضر باهت اللون، وبعضها
مشرب ورقة غليظ وصلب، أوراقها شريطية ضيقة طويلة برأس دقيق وأطراف
حادّة، سنابلها صغيرة تمتد صعب على جاني الساق، حونها طويلة وسمراء.
الحرء السام فيها هي الحبوب.

* زر الذهب:

تنت في المروج خلال فصل الربيع من أيار حتى حزيران

عشبة يصل ارتفاعها من ٣٠ حتى ٦٠ سم، أوراقها كسرة، تحوي فحوات
تشبه رجل الدبك، بعضها على سطح الأرض، والبعض الآخر على الساق
المعكوسة بشعيرات دقيقة، أزهارها صفراء كالأصفر، مستديرة، حماسية الأوراق،
طويلة الساق رفيعتها، أثمارها حبيبات.

الحرء السام، العشبة كلها، تحف سميتها بعد التحصيف

* ست الحسن:

تنبت على حواشي الأجراس.

عشبة يصل ارتفاعها من ٦٠ حتى ١٥٠ سم، ساقها وفروعها مخشوشة،
أوراقها بيضوية الشكل ذهبية ولرحة، أزهارها بشكل أجراس حمراء، أثمارها
كروية حمراء ثم حمراء تصبح سوداء بعد نضجها، للعشبة كلها رائحة كريهة
محدّدة

الجزء السام - العشبة كلها خاصة الأثمار.

* عشبة الفقراء:

تنبت في المروج الرطبة وعلى ضفاف الأنهار والسواقي والمحيرات.
عشبة يصل ارتفاعها حتى ٣٠ سم أوراقها على شكل حرمة متقابلة
ومستتة، تنبت أزهارها عند قاعدة الأوراق، وهي مفردة بوقية الشكل، بيضاء
مشربة حمرة، وبوقها أصفر اللون.

الجزء السام العشبة كلها، إذا أكل منها الإنسان تحدث تهيجاً ينتهي مثل
وتريف في أعضاء الحوض، إنها شديدة الخطورة.

* قمعية أرجوانية:

تنبت في الأراضي الرملية، تزرع للزينة.

بصل ارتفاعها حتى ١٥٠ سم، ساقها عمودية، أوراقها مصوية الشكل،
سطحها الأسفل مكسو شعيرات دقيقة، أزهارها في القسم الأعلى من الساق
تندلى إلى الأسفل وهي على شكل أقماع أرجوانية اللون في جريئها الأسفل،
وردية في الأعلى ومقطعة في الداخل بقط داكنة.

الحرمة السام هي الأوراق والأزهار، سامة ثقيل، شديدة الخطورة

* لوف ابقع:

تنبت في العابات والساتين والأماكن الرطبة

عشبة يصل ارتفاعها حتى ٣٠ سم، حدرها أبيض ومعقد، أوراقها بشكل
حرمة كبيرة، وعليقة الأضلاع، لونها أحمر غامق ساطع، كثيراً ما تكون مقطعة
ببقع سمراء. وفي منتصف السبلة ورقة كبيرة ملعوفة كالمحفطة حول ساق
عمودية، زرقاء اللون في سمرة، رأسها، الأعلى أسطوانية، ضخمة، يحمل أزهاراً
مستورة، تتحول إلى أثمار حمراء صغيرة بيضوية الشكل متراصة.

الجزء السام، العشبة كلها، تفقد الجدور سُمتها بعد التجفيف والغلي.

عصير النبتة يحرق الجلد، وأكل الثمار أو الأوراق يحدث التسمم.

نبتة خطيرة ومميتة.



مرکز تحقیقات کتابخانه و اسناد ملی

الباب الثالث

- الفصل الأول: ما يجب أن تعرفه
- الفصل الثاني: المكونات الرئيسية للأطعمة
- الفصل الثالث: الصحة للجميع



مرکز تحقیقات کتابخانه و اسناد ملی

ما يجب أن تعرفه

- المرض.
- معرفة المرض، الحرارة (الحمى)، النبض.
- أمراض معدية وأمراض غير معدية.
- أمراض يصعب التمييز بينها.
- تشخيص الأمراض باللسان.
- تأثير سوء التغذية على المناعة.
- أمراض ناتجة عن سوء التغذية.
- سوء التغذية لدى الأطفال.
- أخطاء شائعة في التغذية.
- الغذاء علاج طبيعي.
- كيف نتجنب للمرض؟
- كلام في التَّخمة.
- الدواء.
- الشفاء من دون دواء.
- العلاج بالصوم.
- المضاعفات الحيوية ومخاطرها.
- إرشادات ووصايا صحية.

• تدخل الجراثيم إلى الجسم عبر أبواب كثيرة، أهمها: الرئتان، الجهاز الهضمي، مسام الجلد، الأغشية المخاطية، العين، أعضاء التناسل.



مرکز تحقیقات کتابخانه و اسناد ملی

المرض:

إن الأمراض التي تصيب أجسامنا ليست سوى ردود فعل أو دفاعات لما يحصل في نفوسنا من صراعات أو ما يضغط علينا من إحباطات، ويؤكد الطب الحديث اليوم، أنَّ الكثير من الأمراض معشها آلام نفسية نتيجة (الاضطراب، الحزن، القلق، الخوف، ...) مما يتيح عن هذه أعراضاً وأمراضاً.

كذلك، يمكن القول أنه لا يوجد سبب واحد لمرض واحد، إنما تتعدد الأسباب، وهي: وراثية، فيزيولوجية، هرمونية، بيئية، اجتماعية، عضوية، عصبية، ولكل حالة مرضية عدد من جوانب الحلل، وعلى سبيل المثال، إنَّ الحلل الذي يحصل في الجهاز الهضمي أو في القلب، أو الرئتين، العضلات، الجلد، العدد، الجهاز الدموي، الجهاز التناسلي، الجهاز الولي، إنما هي ردود فعل عضوية ذات حدود نفسية، ومن المعروف طبياً أنَّ القلب أكثر الأعضاء استجابة للكثير من الحالات النفسية، وهو المعبر عن كل الانفعالات، إضافة إلى مرض ارتفاع ضغط الدم والجلطة الدموية.

تكثر في الدول الفقيرة أو ما يعرف بدول العالم الثالث، أمراض تعرف بظاهرة أمراض الفقر، كما أنَّ الظروف البيئية السيئة والتي لا تستطيع الدول الفقيرة مجابهتها ودفع خطرها، مثل القضاء على الحشرات الناقلة للأمراض، وعدم توفير المياه النظيفة والصرف الصحي، والمكس الجيد، وعدم قدرتها على تنفيذ برامج تلقيح الأطفال ضد أمراض خطيرة مثل (الدفتيريا، السعال الديكي، الكزاز، الحصبة، التدرن وشلل الأطفال).

إنَّ سوء التغذية أكثر الأسباب شيوعاً لنقص مساحة الجسم وضعفه أمام الأمراض، التي تؤدي بحياة العديد من الأطفال، كما أنَّ نقص التغذية لدى الأم

الحامل تسبب لها مشكلات صحية كبيرة، لها ولمولودها، وفي مقولة طيبة أن حياة إنسان تبدأ عند بدء الحمل.

إنَّ مَرَضَ الأمراض، هو الخوف من لَمَرَض، هذا الخوف يطارد الإنسان، أكثر ممَّا تطارده البكتيريا بكثير، إلا أنه غير مرئي، ولكن المصاب به يُحس دوماً تهديده وسطوته، وحين يتحرَّر المصاب من هذا الخوف يشق طريقه إلى الشفاء بدون دواء.

هناك معايير طيبة، نصف المَرَض بأنه حاد أو مَرَم، فالمرض الحاد يعني إصابة مفاجئة بالمرض، أمَّا الحالة المرضية المستديمة فمعرف عنها بالمرض المزمن.

معرفة المرض:

ينتج المرض عادةً عن عدَّة مسببات، كما قد يحلف الناس - الأطباء - حاضرة في قيمة تفسير أسباب المرض، ودلائل وجوده في الجسم، أو الإشارات التي تدل على بدء تكون حالة مرضية، هي:

- الحرارة (الحمى).

أي ارتفاع درجة حرارة الجسم فوق المعدل الطبيعي، وارتفاع الحرارة ليست مرضاً بحد ذاتها، إنما هي دليل على وجود مرض، أو هي بمثابة إنذار بأن هناك اضطراباً بدأ يرهق الجسم، ويعود ذلك إلى تفاعلات كيميائية تحري داخل الجسم.

الحرارة (الحمى) هي إحراء وقائي يتحده الجسم ضد المرض، وهي تُسبب القلق والتعب والضعف والألم وتحمل للمريض على الاسترخاء، والرغبة في النوم، وقد تشكل الحرارة المرتفعة خطراً خصوصاً عند الأطفال.

عندما يصاب إنسان بارتفاع درجة حرارة أي بالحمى، إفعل ما يلي.

* اكشف عن جسمه كي تُخفَّف من قوة حرارة جسمه.

* إنَّ لفَّ الطفل المصاب بالحمى شيء خطير

- * إن الهواء النقي يساعد على تخفيض الحرارة.
- * يجب على من يصاب بالحمى لإكثار من شرب الماء والسوائل، أما الأطفال فيجب إعطاؤهم ماء معلياً بعد تربيده.
- * يجب البحث عن سبب الحمى.
- * إذا زادت حرارة الجسم عن ٤٠° مئوية يجب حمصها حلاً، عن طريق تخفيف أو تعرية المريض من ثيابه، استعمال المروحة، كمادات من الماء البارد على الجهة حتى تنخفض الحرارة.
- لماذا تحصل الحمى؟ أو ما هي الأمراض التي تسبب الحمى؟
- نتج الحمى أو ارتفاع درجة حرارة الجسم عن حالات أو أمراض وليست عن حالة أو عن مرض واحد، وهي نتيجة.
- * ضربة شمس.
- * القيام بشايط شديد (حاصلة لدى الأطفال).
- * الألعاب الرياضية المجهدة لدى البالغين.
- * إثر التهيح العاطفي.
- * البرلة الصدرية (تنفس سريع وضعيف، ارتفاع سريع في الحرارة).
- * الحمى المالطية (تبدأ بإحساس بامت وصداع وألم في العظام).
- * التيفوئيد، يتبدى كرشع عادي، ثم ترتفع الحرارة تدريجياً.
- * التيموس، يشابه مرض التيفوئيد، ويسبب ظهوره طمرة تشبه الحصبة.
- * التهاب الكبد الفيروسي - اليرقان أو الصغيرة - حيث يفقد الشخص شهيته للطعام، ويرغب بالتقيؤ.
- * الملاريا، تبدأ بارتفاع حرارة مفاجئة مصحوبة بقشعريرة.
- * ريج المفاصل، أو حمى الروماتيزم، وهو ألم في المفاصل مع حرارة مرتفعة.

• حمى القاس، تظهر بعد الولادة.

يصاحب الحمى عادة، إحساس بالرعشة والبرودة والصداع والعطش، يرداد معدل النبض، تقل الرعة للطعام، ينضال كمية البول ويكون لونه شديداً.

في حالة وجود حمى، يجب ملاحظة الأعراض الآتية واستدعاء الطبيب إذا وجدت، وهي.

- آلام في البطن.

- غثيان.

- وجود طفح جلدي.

- وجود رعشة شديدة في البدن.

- النبض:

وهو يدل على سرعة عمل القلب، علياً الإنشاء إلى سرعة النبض وانتظامه، ويُفضل استعمال سماعة لعد سرعة النبض بالدقيقة، أما النبض الطبيعي للإنسان في حالة الراحة والحالة الطبيعية هي:

لدى الأطفال من ١٠٠ حتى ١٤٠ ضربة في الدقيقة (أو نبضة).

لدى الأولاد من ٨٠ حتى ١٠٠ ضربة في الدقيقة

لدى البالغين من ٦٠ حتى ٨٠ ضربة في الدقيقة

وعلينا أن نعرف أنه ترداد سرعة النبض خلال ممارسة الرياضة، والقيام بحركة، الانفعال، الخوف، أو مع ارتفاع الحرارة، حيث يرداد النبض بمعدل ٢٠ نبضة أو دقة كل دقيقة مع ازدياد كل درجة حرارة مثوبة.

• إن نبضاً سريعاً وخافئاً قد يعني وجود حالة صدمة.

• إن نبضاً سريعاً جداً أو بطيئاً جداً أو غير منتظم، قد يدل على مرض في القلب.

• إن نبضاً بطيئاً نسبياً عند شخص مصاب بارتفاع حرارة قد يدل على حمى التيفوئيد.

- إن الإصفرار، خاصة في الشفتين وداخل الجفنين علامة على فقر الدم أو الأنيميا.

- إن ارقاق الشفتين والأطراف يدل على وجود مشاكل في جهاز التنفس أو في القلب.

- إن اللون الرمادي الفاتح مع بشرة رطبة، كثيراً ما يدل على الصدمة، والصدمة تنتج عادة عن هبوط شديد في ضغط الدم نتيجة حروق كبيرة في الجسم أو نتيجة نزيف دموي كبير، أو وجود مرض خطير، أو اجتفاف، أو حساسية شديدة.

- اللون الأصفر في الشرة والعينين يدل على أمراض في الكبد أو المرارة.

الأمراض المعدية وغير المعدية:

• الأمراض المعدية - السارية - هي الأمراض التي تنتقل من شخص لآخر، وهي تنتج عن بكتيريا أو عن كائنات حية أخرى تؤدي الجسم، وهي تنتشر بطرق عديدة.

• الأمراض غير المعدية - غير السارية - هي الأمراض التي لا تنتقل من شخص لآخر، إن مسببات غير المعدية متعددة ومختلفة، ولكنها لا تسبب بالعدوى، ولا تنتقل من شخص لآخر، ويجب أن نعرف أن المضادات الحيوية، أو الأدوية المقاومة للجراثيم لا تساعد في شفاء الأمراض غير المعدية.

وهذه أمثلة على الأمراض غير المعدية:

الروماتيزم، الدبحة القلبية، نوبات بصرع، السكتة الدماغية، صداع الشقيقة (ميفريس)، الماء الأزرق، السرطان، الربو، السم (عضة الأفعى)، السعال الناتج عن التدخين، قرحة المعدة، إدمان الكحول، سوء التغذية، فقر الدم، تورم درقي.

* الأمراض والكائنات التي تسبب الإيذاء للجسم وتولد المرض.

اسم المرض	الكائنات الحية المسببة للمرض	كيفية انتشار المرض وكيفية دخوله الجسم
العمل	بكتيريا (ميكروبات أو جرثيم)	بواسطة الهواء (الانسعال)
الكراز	بكتيريا (ميكروبات أو جرثيم)	الجراح القدرة
الإسهال	بكتيريا (ميكروبات أو جرثيم)	الأواني الفسدة، الظافر فسد، ماء، دباب، حشرات

أمراض يصعب التمييز بينها:

قد يحدث أحياناً أن الأمراض الناتجة عن مسببات مختلفة، والتي بحاجة إلى معالجات مختلفة، تؤدي إلى مشاكل ومظاهر متشابهة، مثل

* العطل الذي يفقد وربه ببطء، يسمى برداد انتفاخ بطنه، قد يكون يعاني إحدى المشاكل الآتية، أو منها كلها:

- سوء التغذية
- التهاب جلدي.
- سل متقدم.
- التهابات مزمنة في المجاري البولية.
- مشكلة في القلب.
- مشكلة في الكبد أو الطحال.
- لوكيميا (سرطان الدم) أو أي سرطان آخر.
- * إذا أصيب شخص متقدم في السن بفرح على الكحل، وكان هذا الفرح مفتوحاً ومتشرباً ببطء، فربما كان ذلك ناتجاً عن:
- سوء الدورة الدموية، سببه الدوالي.
- مرض السكري.

- التهاب في العظم

- المجذام (المرض).

- السل الجلدي.

- الزهري (السفلس) المتقدم.

* إن العديد من الأمراض تتشابه في مظاهرها تشابهاً كبيراً، وهذا تكمن مقدرة الطبيب ومعرفة في تشخيص المرض، لوصف العلاج المناسب إنما يبقى المريض نفسه، هو الأدرى والأجدر بمعرفة حالته المرضية، هذا إذا كُنَّ في داته ثقافة صحية.

تشخيص الأمراض باللسان:

اللسان عضو عصلي قوي، يساعد في عملية مصع الطعام، وهو يعمل باستمرار على تحريك الطعام من جهة لأخرى داخل الفم، خلال عملية المصع، وفي هذه التحركات يحتلظ الطعام بلعاب احتلاطاً جيداً، وهي النهاية يساعد اللسان على بلع الطعام وانتقاله من الفم إلى المريء.

إضافة إلى هذا العمل الميكانيكي الذي يقوم به اللسان خلال عمليتي المصع والبلع، فإن له عملاً آخر هو القدرة على تذوق المواد التي تدخل الفم والتعرف على خصائصها، عن طريق البراعم اللسانية التي تنتشر على سطحه وعلى جوانبه (يقارب عددها العشرة آلاف برعم).

ماذا يعني لون اللسان؟

وما دلالة زيادة حجمه أو نقصانه؟

من الناحية الطبية، يعدُّ اللسان إحدى الأدوات التي يعتمد عليها الطبيب في تشخيص العديد من الأمراض.

إنَّ اللسان مرآة صادقة، يعكس عليها الكثير من الحالات المرضية التي تتاب الجسم الشري.

يكون اللسان مرآة صادقة، يعكس عليها الكثير من الحالات المرضية التي تفتاب الجسم البشري.

يكون اللسان في حالة الصحة أحمر اللون ورياً، فإذا تغير لونه معنى ذلك أن مرضاً ما قد أصاب الجسم.

• إذا أصبح لونه أحمر باهتاً، معنى ذلك أن صاحبه قد أصيب بفقر الدم (أنيميا)، أو ببعض الديدان الطفيليات، كما أن هذه الحالة تصاحب المرأة الحامل.

• إذا تلوّن باللون الأصفر - خاصة أطرافه - فهذا يدلّ على ارتفاع نسبة مادة الصفراء في الدم، أو الإصابة بمرض اليرقان، أو أمراض الكبد والقنوات المرارية.

• وإذا أصبح لون اللسان، أحمر ناري فأنه يدلّ على نقص فيتامين B المركب، أو أنه نتيجة التهاب موضعي أصاب اللسان.

• إذا كان لونه أزرقاً، معنى ذلك أن صاحبه أصيب بإحدى أمراض الجهاز الدوري - الدموي - مثل هبوط القلب، أو هبوط وظائف جهاز التنفس، أو وجود عيب خلقي في القلب.

• اللون الأسود الذي يظهر على سطح اللسان، ينتج عن عدوى بإحدى المظريات، أو نتيجة تناول إحدى المضادات الحيوية.

• اللون السبي، أو الأصفر الداكن يدلّ على كثرة التدخين، أو نتيجة لمرض التسمم البولي.

ومما يجدر معرفته أن لون اللسان يمكن أن يتغير بشكل مؤقت وذلك بتأثير بعض أنواع الأطعمة والعواكه والمشروبات، أو بتأثير تناول بعض الأدوية.

- اسطح اللسان دلالات:

من المعروف أن سطح اللسان غير أملس، وإذا حصل أن ظهر بشكل أملس، فإن ذلك يدل على حدوث أنواع معينة من الأنيميا (نقص الحديد)، أو نتيجة تناول بعض المضادات الحيوية.

يكون اللسان جافاً في حالات الإسهال الشديد، وفي حالة التنفس عن طريق الفم بسبب وجود لحمية خلف الأنف لدى الأطفال.

إذا تغطى اللسان بلون أبيض رفيع، فإنه يدل على الصحة والعافية، أما إذا أصبح الغطاء سميكاً، فذلك يدل على حدوث جفاف في الجسم نتيجة نقص كمية اللعاب خلال (الحُمى والإسهال والتسمم الولي) للكبير ولدى الأطفال الرضع، يُغطى اللسان بطفة بيضاء جيرية، وذلك يدل على الإصابة ببعض الفطريات.

إذا كانت على سطح اللسان تشققات طبيعية، فهذه تولد مع الإنسان، ولكن قد تظهر على اللسان تشققات إشارة إلى حصول أمراض مثل (الزهري، التهاب اللسان المزمن).

قد يصاب اللسان بحركات لا إرادية، نتيجة إصابة الإنسان بمرض عصبي، أو نتيجة الإدمان على الكحول، أو بسبب التسمم الدرقي.

يتصحم اللسان لدى المصابين بالمله المعولي.

يعتري اللسان طفة بيضاء خلال الإصابة بالحمى القرمزية، ما تلبث أن تتساقط تاركة اللسان أحمر اللون.

تأثير سوء التغذية على جهاز المناعة:

في جسم الإنسان عدّة أجهزة دافعية ومناعية واقية من الأمراض، لكن عندما يتعرض الإنسان لسوء التغذية، تضعف هذه الأجهزة، ويتعرض صاحبها للميكروبات، ويختلف ذلك حسب العوامل التالية:

- عمر الشخص.

- درجة سوء التغذية ودوامها.

- طبيعة الميكروب المسبب للعدوى.

- وجود أو عدم وجود مرض مصاحب لسوء التغذية.

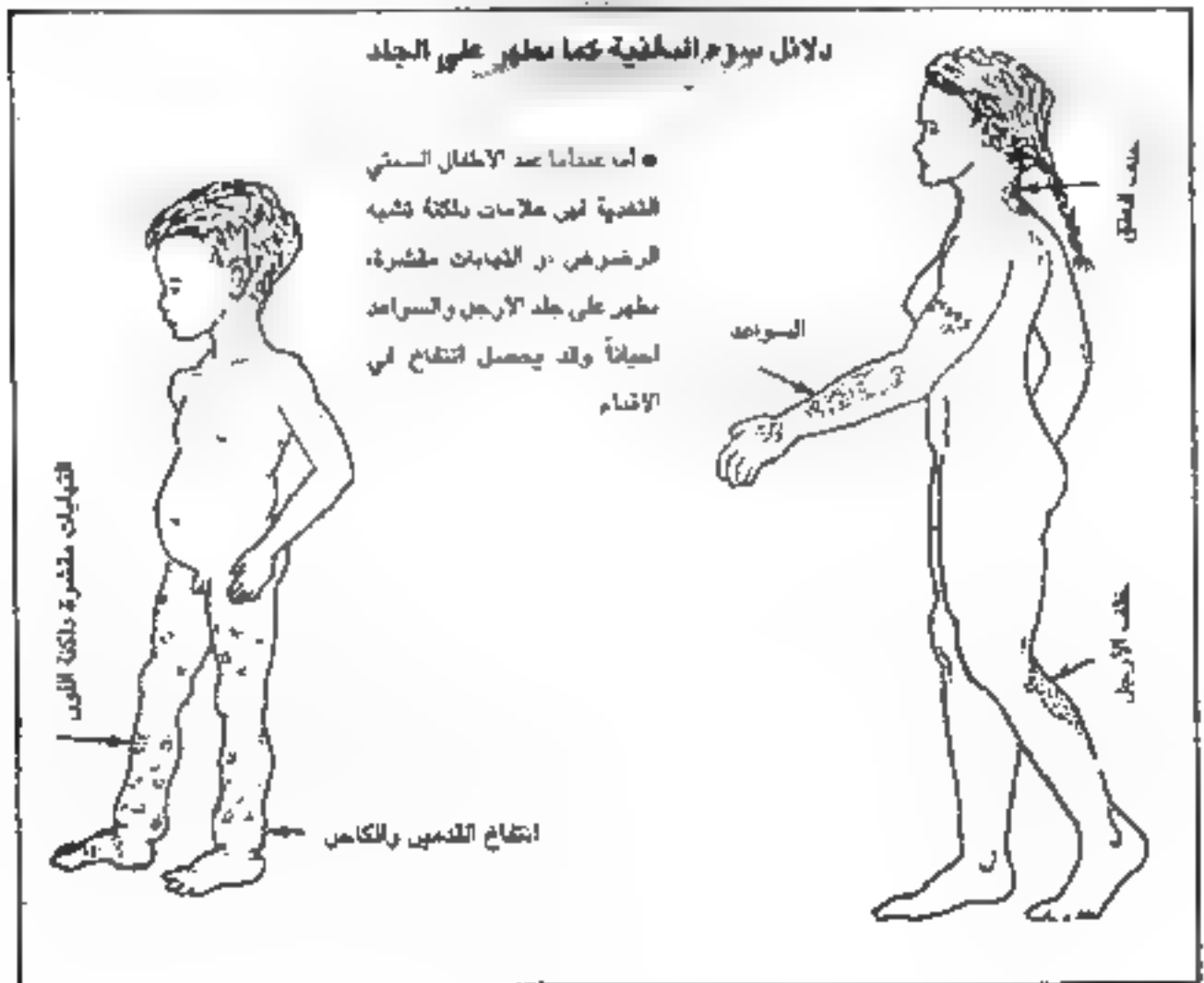
يهاجم الميكروب الجسم عن طريق الحدد، أو عن طريق الأعشبة المحاطية المبطنة للجهاز الهضمي والتنفسي، أو عن طريق الدم.

عندما يتحرك جهاز المناعة في الجسم لصد العدو القدام (أي الميكروب)، عن طريق الخلايا اللمفاوية (تلعب العدة لليموسية دوراً أساسياً في ذلك، وتعتبر هذه الغدة من عجائب جسم الإنسان).

إن سوء التغذية أكثر ما يكون صعباً على الأطفال والرضع، وهم أكثر الفئات تضرراً من القصور المعاعي النشع عن سوء التغذية، ولذلك تكون العلاقة وثيقة بين نقص التغذية والعدوى بالأمراض.

إن القوة المعاعية لدى المرأة الحامل، تنتقل إلى الحيس خلال فترة الحمل، كما تنتقل إلى الطفل خلال فترة الرضاعة، ويلعب دوراً هاماً فيما بعد في مقاومة العدوى، ويقول العلماء أن الرضاعة الطبيعية تقى الرضيع من الإسهال الناتج عن العدوى.

إن دور فيتامين C, A الموجود في الأطعمة، يريد من قوة جهاز المعاعة لدى الطفل، ويحارب الميكروبات (يعمل على) تدمير الخلايا السرطانية.



أمراض ناتجة عن سوء التغذية:

منذ سنوات عديدة مضت، استعمل الإنسان مركبات كيميائية مختلفة في غذائه، مثل الملح والتوابل، تدخين الأسماك، وذلك بهدف تحسين الطعام، إضافة إلى مركبات كيميائية استعمالها كمبيدات راعية، وهرمونات لنمو النباتات ونضج الثمار، وهذه بدورها تُسيء للمادة الغذائية وللمستهلك أيضاً، هذا إضافة إلى عشرات المواد المضافة إلى الأطعمة، له فائدة غذائية مثل الفيتامينات والحوامض الأمينية والأملاح المعدنية.

إن هذه الإصابات تولد لدى الإنسان الملحق، وتسبب له ضغطاً على جهاز المناعة وإلى ظهور أمراض تحسسية.

ماذا نأكل لصح أضحأ؟

يعتمد الإنسان، طلباً لصحته ولشمو طبيعى، ولتوفر القدرة على العمل والعطاء يعتمد على تناول الطعام الجيد، فكثير من الأمراض الشائعة ينتج عن عدم تناول كميات كافية من الأطعمة التي يحتاج إليها الجسم.

إن الشخص المصاب بوهن أو عنه ناتجة عن عدم تناول طعام مناسب وصحي وبشكل كافٍ، يُسمى إنساناً سيئ التغذية، أو مصاباً بسوء التغذية.

إن سوء التغذية هو المسبب الرئيسي للمشاكل الصحية التالية

• عند الجميع:

- الضعف والتعب.
- فقدان الشهية.
- فقر الدم.
- قروح في زوايا الفم.
- قروح أو ألم في اللسان.
- تنميل، أو حرقة في القدمين.

* عند الأطفال:

- عدم النمو وعدم اكتساب الوزن بشكل طبيعي .
- التأخر في المشي أو الكلام أو التفكير .
- انتفاخ البطن ، هزال في اليدين والقدمين .
- الحزن وعدم الحيوية .
- انتفاخ في القدمين واليدين والوجه مصحوباً بقروح أو آثار على الجلد .
- تساقط الشعر أو تغيير في لونه وفي بريقه .
- جفاف في العينين ، وفقدان البصر .
- وقد تنشأ مشاكل عن أسباب أخرى ، لكن سوء التغذية تتركها سوءاً ، أو تكون هي نفسها مشأها ، وتتلخص هذه المشاكل بما يلي :
- الإسهال .
- الرنين في الأذان .
- الصداع .
- احمرار ونزيف اللثة .
- نزيف الأنف .
- نللك المعدة .
- نشفان وتشقق الجلد .
- هزات أو نوبات صرع عند الأطفال .
- خفقان القلب بشدة .
- القلق وبعض المشاكل العصبية .
- تشنح الكبد وأمراض كبدية أخرى .
- التهابات متكررة .

إنَّ الطعام الجيد والعذاء الصحي يساعد الجسم على مقاومة الأمراض وخاصة الالتهابات، ليس المقصود أن يكون الطعام دواءً يشفي من الأمراض، إنما أن يكون مادة تزيد القوة والسعادة.

إنَّ الأطفال المرضى بحاجة إلى الطعام المعدي، وإذا كان الطفل المريض لا يأكل شجَّعه باستمرار على الأكل.

إنَّ الطفل المصاب بالإسهال لمدة أيام، قد تنتفخ قدماء ويده أو وجهه، وترز على جسده بقع بفسجية أو تظهر قروح مقشرة على قدميه، هذه من عوارض سوء التغذية.

وإذا ظهرت بقع على ذراعي الإنسان، فهذه دلالة على إصابته بمرض البلاغرا (الحصف) وهو نوع من سوء التغذية.

يُلحق سوء التغذية بالجسم أذى، فكُنْ الإفراط في تناول الطعام لا يقلُّ ضرراً عن ذلك، إنَّ الإسراف في تناول المعديدات والفيتامينات هو من آفات الإنسان الثري، أو الشره، الذي يُقدم على تناول المزيد من اللحوم والبيض والحليب وهذه كلها منتجات حيوانية، إنَّ الإسراف في تناول هذه الأطعمة يؤدي إلى آفات صحية كبرى مثل: (أمراض القلب، الدماغ، ارتفاع ضغط الدم، السكري، السرطان، السمعة).



سوء التغذية لدى الأطفال:

إن سوء التغذية حالة مرضية يُصاب بها الطفل عادة بين سن الستة أشهر والسنة، وذلك نتيجة.

- نقص في الوحدات الحرارية الغذائية، مما يؤدي إلى انحدار شديد بوزن الطفل، وانتفاخ البطن، يبدو الجسم صغير وضعيف ومترهل، إنه مجموعة عظم وجلد.

إن سوء التغذية الناتج عن نقص البروتين، يجعل الطفل يبدو ديناً نتيجة الورم (الوذمة) الذي يُخفي الصمور والتلف الذي أصاب الأسجة الواقعة تحتها، إن ذلك عبارة عن تجمع عظم وجدد وماء يبدو منظر الطفل تعبياً، وبمقد الشعر والحلد لونه، كما يُصاب بصمور عصبي، ويصاب كذلك بما يعرف طبياً بمرض (القشر)، يتبدى هذا المرض بإسهال أو بالتهاب آحر، ويظهر غالباً لدى الأطفال الذين أعطتهم أمهاتهم عن الرضاعة، وعدة بعد ولادة أخ جديد لهم، وأعطتهم طعاماً يحلو من الحليب والأعذية البروتينية

إن منظر الطفل المصاب بمرض القشر، يبدو وكأنه يتمتع بصحة جيدة، إلا أنه يعاني ضموراً في عضلاته.

إن هناك طريقة جيدة لمعرفة مدى سوء التغذية عند الطفل، وهي قياس محيط الساعد، فإذا كان ساعد طفل تجاوز عمره تسه أقل من ١٣ سم، فهذا يعني إصابته بسوء التغذية دون الأخذ بعين الاعتبار بدرجة قدميه أو يديه أو وجهه، وإذا كان محيط الساعد أقل من ١٢ سم، فهذا يعني أنه مصاب سوء تغذية شديد.

كما يشير إلى وجود طريقة ثابتة لمعرفة إذا كان الطفل مصاب بسوء التغذية، وهي توريه مرة كل شهر، فالطفل السليم المعافى يرداد ورنه شكل منتظم.

يمكننا وقاية أطفالنا من سوء التغذية، عن طريق إعطائهم طعاماً مغدياً ومتوارباً وكافياً.

يعتبر حليب الأم غذاء كافٍ وكافٍ، لذلك يجب أن يُعطى للطفل حليب أمه أطول مدة ممكنة، كما يجب إصاعة أطعمة أخرى معذية إلى حليب الأم بعد الأشهر الأربعة أو بعد السنة الأولى من عمر الطفل، وبعد تجاوز الطفل لعامه الأول يمكن أن يتناول طعام الكبار معه مع الاستمرار بتناول الحليب.

إن الأطفال الذين لا يتناولون الحليب، والذين لا تتعرض بشرتهم لأشعة الشمس، يمكن أن تصبح أرحلهم مقوسة، أو يصيبهم تشويه في العظام، أي الإصابة بمرض الكساح، إن تعرض الطفل لأشعة شمس بشكل معتدل، أمر مفيد بل ضروري.

إن قلّة تناول الأطفال للمراكم أو لأطعمة أخرى محتوية على الفيتامينات قد تُسبب الكثير من الأمراض الجلدية و الالتهابات في الشفاه والضم وريث في الأمعاء، ومن الأمراض التي تسببها سوء التغذية، مرض البلاجرا (الحصاف)، وهو يصيب من لا يتناول البيض والفاصوليا واللحم والحبوب.

بعد الشهر الثالث من عمر الطفل، يُستحسن إعطاؤه القليل من عصير

البرتقال أو ليمون الأفندي،

ويجب الانتباه إلى عدم إعطائه منها في حال الإسهال، ويُفضل كذلك إعطائه مور واضح، نعناع مسلوق أو مهروس، ومن الحضار يفصل إعطاؤه القليل من السجزر والبطاطا المسلوقة، وربع صغار بيضة مرة كل يومين.

ولكي تستطيع الأم

المرصعة أن سعد عن طفلها الإلتهابات والنفز وتوفر



لابنها الحليب الكافي عليها أن تتناول الكثير من الأطعمة المفيدة لبناء الجسم مثل الفاصوليا والبيض والدجاج ومشتقات الحليب واللحم والسمك والفواكه والحبوب. إن البرنقال والسدورة غنية بفيتامين C المقوم للرشوحات والالتهابات، وعلى الأم التي تريد حفظ صحة طفلها أن لا تجعله يتعود على تناول السكاكر والحلويات أو يتناول المرطبات والمشروبات الغازية.

أخطاء شائعة في التغذية:

- ثمة خمس عادات غذائية شائعة على الأقل، تُعتبر مسؤولة عن الانتشار الواسع لسوء التغذية، وبالتالي تُسبب هذه الأخطاء عقوبتها على من يرتكبها، وتمنعه من التمتع بالحياة والنشاط والعافية، وهي
- ١ - الإفراط في الأكل، والنتيجة هي السمنة.
- ٢ - تناول الطعام بين الوجبات، يُقلل الشهية في أوقات الوجبات العادية، يحرم أعضاء الجهاز الهضمي من العمل المنتظم، يؤدي إلى السمنة
- ٣ - تناول كميات كبيرة من السكر
- ٤ - تناول أطعمة مصنعة تحمل مواداً حافظة.
- ٥ - إهمال الفطور، إن العطور وحبّة مهمّة جداً، خاصّة بعد مرور عدة ساعات خلال يوم الليل تصعب المعدة خونة خلالها
- إن تناول القليل من الطعام قد يؤدي إلى التصور جوعاً، وإن تناول الكثير من الأطعمة يؤدي إلى البدانة - السمنة - وهاتان الحالتان تهددان الصحة
- هل يجوز أن تُسمي البدانة مرضاً؟
- سنعثرها كذلك، لأنها تُمهّد الطريق للعديد من الأمراض الأشد خطراً.
- جميع أمراض التغذية تنبع عن نقص الفيتامينات وأحياناً عن نقص المعادن، ونادراً البروتينات.

أما زيادة كمية البروتينات والمعادن في وجبة الطعام عن الحد الضروري للجسم، من شأنها أن تسبب اضطرابات غذائية، إن زيادة كمية الفيتامين أكثر من

المعقول تسبب في بعض الحالات اضطرابات خطيرة في عملية التمثيل الغذائي، كما ثبت أن الإفراط في تناول فيتامين A يؤذي الجسم

الغذاء الصحي، علاج صحي:

الإنسان هو ما يأكل...

إن للجسد قوة شغائية قادرة على التحمل على العرض، والعلاج هو طب وفاني بكل أشكاله.

إذا أسرفنا في تناول الطعام والشراب، وأقلنا على اللدائد بشراهة، وأحرقنا صدورنا بالتدخين، معنى ذلك أننا ارتصبنا لأنفسنا أن ندخل حياتنا فترات من المتاعب والأمراض.

إن العلاقة بين الغذاء والعرض تعود إلى مراحل مسكرة من تاريخ البشرية، وهي أياما المعاصرة نرى ندى مستوى الصحة لدى الإنسان، حيث تتزايد حالات الروماتيزم وآلام المفاصل والاضطرابات العصبية إضافة إلى أمراض القلب، إن ذلك نتيجة الابتعاد عن الغذاء الصحيح وترك الرياضة وعدم التعرض للشمس وللهواء النقي، ومن المعروف أن لشعاع من المرض أو الوقاية من الأمراض بشكل عام يتطلب تصحيح سلوك المرء العدني، وتطبيق الوسائل التي تمنحه قوة شغائية وقوة في مكافحة الأمراض، وهذه الوسائل هي (الصوم، الحمية، الماء، الشمس، الهواء، الأعشاب، والرياضة).

إن حالات الرشح والحمى والتهاب اللورتين والظمح الجلدي ما هي سوى علامات وإشارات من الجسم لإبعاد المرض.

تفيد المصادر التاريخية أن المصريين القدماء والبابليين اهتموا بالبيئة، وحاسة الصرف الصحي والحصول على مياه نقية، وبوا الحمامات والمراحيض، كما كانت لدى المصريين القدماء نظرية طبية تقوم على وجود علاقة متينة بين الغذاء أي الطعام وبين المرض.

إن تناول أطعمة بسيطة، قليلة التنوع، أمر ضروري لصحة الإنسان، وقديماً

قال شيخ الأطباء ابن سينا «اعدل عن لدواء إلى العذاء، وعن المركب إلى البسيط».

إن العناية من الطعام هو استمرار الحياة، وقد أثبتت الدراسات المخبرية أن هناك أطعمة مقاومة للانقباض، وأخرى مهدئة للأعصاب، وبعضها يجلب النوم، وأطعمة تُسهّل الحواس وتدفع الإنسان إلى الحركة والنشاط، ومنها ما يحرّص على الكلام.

إن آثار الأطعمة المتراكمة في الجسم يوماً بعد يوم، يمكن أن يكون لها شأن في حياة الإنسان، والمثال على ذلك هو أن الإنسان الذي يحد صعوبة في النوم، قد يجد جاساً من مشكته عائداً إلى إسهاله في تناول أطعمة منبهة، وعلى النقيض من ذلك، فإن الإنسان الذي يحس على الدوام بالانقباض والحمول، قد يكون سبب شكواه مواد كيميائية دحمت طعامه.

إن التوازن والاعتدال في اختيار وتناول الأطعمة يفتح الجسد صحة والوجه بصارة وإشراقاً وجمالاً.

ثمّة أشخاص لديهم حساسية من تناول القهوة وغيرهم لا يصاب بأنة أعراض مهما كانت كمية ماحير القهوة التي يحتسيها، إن تأثير الأطعمة والأشربة تختلف باختلاف الأفراد.

إن النوم من الضرورات للإنسان، ولكن كمية النوم اللازمة يمكن أن تختلف بين إنسان وآخر، وقد يصادف أن ينام إنسان ما، يوماً هادئاً في ليلة ما، وكان يومه هذا ألد من يومه في ليلة أخرى، مع أن كمية النوم هي واحدة في الحالتين.

فلماذا يحدث هذا؟

من المحتمل جداً، أن يكون للطعام قوة التأثير في إحداث هذه التبدلات، إن شرب كوب حليب قبل أن يأوي الإنسان إلى فراشه طلقاً للنوم، ليس قصة خيالية، إن في الحليب مادة تجلب النعاس الطبيعي ويحقق النوم المريح، وكذلك يفعل المور والتين والجوز و... هناك أنواع من الفيتامينات تجلب النوم مثل:

فيتامين D B6 C.

كيف نتجنب الأمراض:

«درهم وقاية خير من قنطار علاج».

إن الاعتدال شيء ضروري.

إن الإسراف في الأكل، وحشو الجسم بالمعدّيات، هما مشكلة المشاكل، إذا تسببنا جيداً لما نأكل، وحافظنا على نظافة أجسادنا، وبيوتنا وقرانا ومدننا، وتأكدنا من تلقيح أولادنا، نتجنب من مع معظم الأمراض قبل بدئها.

- النظافة تمنع العديد من الالتهابات (النظافة الشخصية ونظافة المنزل والشارع)، لا تسمح للكلاب بدخول المنزل، علم الأطفال استعمال بيوت الحلاء، لا تصق على الأرض، فالصق يُشتر الأمراض، لا تترك شقوقاً في المنزل، حيث يمكن أن يعيش البق والحشرات والعقارب والصراصير.

- نظافة الطعام والشراب.

- المحافظة على صحة الأطفال.

- القضاء على الديدان الطفيلية لمعوية الأخرى.

- إن المعالجة المبكرة جزء هام في الطب الوقائي.

- يجب ترك العادات الصارة والمؤثرة في انكاس الصحة مثل: المشروبات الروحية، التدخين، المشروبات الغازية..

كلام في التخمة:

قيل: «تغذى أو تمسى ولا تأكل بهما شيئاً فإن فيه فساد للبدن».

قال الرسول:

«نور الحكمة الجوع، والنساءد عن الله الشبع، والقربة إلى الله حب المساكين والدينو منهم».

﴿عُدُوا زِينَتَكُمْ عِندَ كُلِّ مَسْجِدٍ وَكُلُوا وَاشْرَبُوا وَلَا تُسْرِفُوا إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الْمُسْرِفِينَ﴾

[الآية ٣١ من سورة الأعراف].

تحذر الآية الكريمة السابق ذكرها الإنسان من الإسراف في تناول الطعام الذي ينتج عنه أضرار بدنية.

كذلك نبه الرسول إلى مشكلة الإسراف في تناول الطعام، في العديد من الأحاديث، ومنها:

«من قوم لا يأكل حتى نجوع، ولا يشبع إذا أكلنا».

«المعدة بيت الداء، والحمية رأس كل دواء، واعط كل بدن ما عود».

«ليس بمؤمن من نام شبعاً وجاره طاوياً».

«لا تملئوا القلوب بكثرة الطعام والشراب، فإن القلوب تموت كالزروع إذا كثر عليه الماء».

«لا تشبعوا قيعاناً نور المعرفة في قلوبكم، ومن بات بصلي في خعة من الطعام باتت الحور العين حوله».

قيل للرسول:

ما أكثر ما يُدْخِل النار؟

قال:

الأحوقان: البطن والفرج.

كان النبي إذا أكل دسماً حفف من تناول الماء، فقل له: يا رسول الله إنك لتقل من شرب الماء! فقال إنه أمرأ بلعصم.

كذلك تطرّق الإمام علي بن أبي طالب إلى موضوع الإسراف في الأكل، فقال: «كثرة الطعام تعيت القلب، كما يعيت كثرة الماء الررع».

«إياكم والبطة، فإنها مقساة للقلوب، مكسلة عن الصلاة، مسدة للجسد».

وكذلك تطرّق الأئمة إلى هذا الموضوع، وفيه أقوال وأحاديث كثيرة، منها ما قاله الإمام جعفر الصادق:

«إن البطن إذا شبع طغى».

«كثرة الأكل مكروهة».

«من أكل طعاماً لم يدع إليه، فكأنما أكل قطعة من نار».

قال ابن سينا: «إحذر طعاماً قل هضم الطعام».

قال أبقراط: «الإقلال من الضر خير من الإكثار من النافع».

قالت الحكماء: «جوعوا تصحوا».

من كل ما تقدّم نستطيع القول، بأن كثرة الطعام، تُحدث التحمة، وتلك المعدة، وتؤدي إلى عسر الهضم وعدم اكتمال الامتصاص والتمثيل الغذائي، وتراكم الطعام يؤدي إلى الالتهابات والتعفّات، وترهق المعدة في عملها ممّا يجعلها لا تقوم بعملها كما يجب.

إنّ الإسراف في تناول الطعام مرفوض اجتماعياً ونفسياً، يجعل صاحبه عرضة لنقد، كما يُعتبر مخالفاً لأداب الطعام المتعارف عليها دينياً واجتماعياً، ويورد فيما يلي بعض الأمراض التي يسببها الإسراف في الطعام (التحمة).

- عسر هضم، وآلام في الحرة العلوي من البطن.
- عازات، وقد يحدث إسهال وتقيؤ، مع بحث رائحة كريهة من الفم.
- التهاب في السكرياس.
- ذمة قلبية خاصة عند المسنين.
- تصلب في الشرايين.
- داء النقرس الناتج عن تناول اللحوم والحصراوات بكثرة.
- ارتفاع ضغط الدم، خصوصاً عند تناول الأملاح بكثرة.
- الإسهال، أو الإمساك.
- داء السكري، نتيجة تناول السكريات بكثرة عند المصابين بالسمة.
- حساسية في البدن، نتيجة تناول البهارات والأطعمة الحارة بكميات كبيرة.

- تسوس الأسنان، نتيجة الإكثار من الحلويات والسكريات الصناعية التي تساعد على التخمر داخل الفم وبين الأسنان.

- الحصى في الكلى نتيجة تناول المحوم والحليب والحس بكثرة.

* في المقابل، لا تتخل عن المطور، أو عن أي من وجباتك، ولكن خفّض أحجامها، بظّم مواعيد الطعام، فإنّ الجسم يستطيع التعود بسهولة على تناول الطعام في أوقات محدّدة كما يستطيع التعود على النوم في ساعة معينة والاسيقاط في وقت محدّد.

إنّ الإنسان نتيجة ما يأكل، الصّدم الذي يتأوله يؤثر على تفكيره وأحاسيسه وانفعالاته، إنّه باستطاعتنا أن نؤخّر رجب الشّيحوحة، وتحسين الذاكرة عن طريق ما نأكل: «أنت، ما نأكل».

الدواء:

مد أقدم العصور، وعبر مختلف الحضارات المتعاقبة، عرف الإنسان وعبر تحارب عديده، فائدة بعض النباتات في المعالجة

كان العرب أوّل من أشأ صناعه «عقاقير»، واشكروا أدوية لم يكن معروفة من قبل، وركبوا أدوية من مصادر نباتية وحيوانية ومن المعادن كذلك. عرف العرب عمليات التقطير بواسطة الإنبيق، واستدعوا أصافاً من الشراب اخترعوا الأكسير من الكحول، كما عرفوا كيفية استحلاب النباتات والأعشاب، والحلاصة العطرية، ليس هذا فقط بل وضع العرب مركّبات كيميائية مختلفة كحامض النثريك، وحمض الكبريت، وترات الفضة، والموناس وحامض الحن والرنيح وأملاح الذهب والفضة والرثيق.

عن الإمام علي بن أبي طالب أنّه قال:

«الكلام كالّدواء، قليله ينفع، وكثيره يهلك».

والحكمة تقول، أن لا يتناول الإنسان دواء إذا أمكن ذلك، ومن حكم الإمام علي في نهج السّلامة:

«امش بدائث ما مشى بك»

كذلك من حكم الطب: «ليس من دواء إلا ويهيج داء».

يقول الأطباء: «إذا دخل الدواء جسم إنسان ولم يكن له داء، أو وجد داء لا يوافقه، أو رادت كميته، عند ذلك يعيث بالصحّة ويؤذيها»

«إذا أشكل عليك المرض لا تشاول لدواء، وحيث بالإمكان التدبير بالأخذية، فلا تعدل إلى الأدوية».

الشفاء من دون دواء:

قد يكون من الحكمة إن لا يلجأ إلى تناول الدواء في معالجة العديد من الأمراض، فللجسم ماعته وطرقه وأسلحته في مقاومة المرض والقضاء عليه، إن مساعدة الجسم الطبيعية في حالات كثيرة أهم بكثير من الأدوية (في حالة الركام مثلاً).

كي يساعد الجسم في التعليب على بمرص علينا أن:

• نحافظ على نظافتنا.

• نرتاح جيداً.

• نتناول أطعمة صحيّة أي أطعمة معدّية.

إن استعمال الماء الطّيف يأتي بالدرجة الأولى لإبعاد الأمراض خصوصاً لدى الأطفال، إن الماء الطّيف يبعد الإسهال عند الأطفال، وإن إعطاء الطفل المصاب بالإسهال الماء والسوائل بكثرة أهم من الأدوية، كذلك فإن تناول الماء النظيف يمنع الطميليّات وبعده التهاب الأمعاء.

قد يعتبر البعض أن استعمال الماء أهم من الدواء في الحالات التالية. التهاب الجلد، الاستحمام بانتظام، انتهاء الجروح والإصابة بالكرار، تخفيف الحرارة، التهاب مجاري البول، السعال والربو (إعطائه السوائل). استعمال بخار الماء لتليين احتقان المحاط والتهابات الحسرة، الأمراض الفطرية، البثور وقشرة

الرأس، ألم وتشنج العضلات (كمادات ماء ساخن) حكاك، حروق أو إحممرار الجلد، (استعمال كمادات ماء بارد)، إكتام المعدة يحفف بشرب الكثير من الماء.

العلاج بالصوم:

إن الحكمة الطبية تقول: «الوقاية خير من العلاج» وتوصي مدارس (الطب الوقائي الطبيعي) بالصوم، حيث الوقاية تعني لديهم:

الهواء النقي، الماء الطيب، أشعة الشمس، الهدوء النفسي، والراحة الفيزيولوجية أي راحة الأعضاء من عملها الدائم (وذلك بالصوم على فترات).

هناك حالات يرفض خلالها الجسم الطعام، ومن ثم يكون الصوم دعماً لراحة الأعضاء تلك، خاصة في حال وجود مرض في الحهاز الهضمي، أو إصابة الجسم (بالحمى، الإسهال، الكوليرا، التهاب القولون، التهاب المفاصل، الأمراض الصدرية، الأمراض المزمنة مثل السكري وأمراض القلب وأمراض رئوية مرمية).

من أمراض الحسد إلى أمراض النفس، حيث أكد الأطباء العاملون في هذا المجال، وبعد تجارب واختبارات أكدوا أن الصوم يعمل بنجاح كمُنهِ قوي للتحكم في أعراض العديد من الأمراض النفسية كالصام، والوسواس والهوس، وأفضل ما يجب تناوله بعد انتهاء حالة الصوم هي الخضراوات والفواكه، ويحب عدم تناول وجبة كبيرة قبل مرور بضعة أيام من قطع الصوم الطبي، إن ذلك يفي أقل من صعوبة وآلام المرض.

كان الصوم وبقي طريقة علاجية مفيدة مد وُلد الطب مع الحكمة، وفي هذا المجال تحدث المؤرخ اليوناني هيرودوث (القرن الخامس ق.م) بأن المصريين القدماء كانوا يصومون ثلاثة أيام كل شهر، وفي بلاد اليونان القديمة، صام الحكماء الفيلسوف أبيقور (القرن السادس ق.م) لمدة أربعين يوماً قبل أن يؤدي الامتحان الكبير في جامعة الإسكندرية، وذلك لشحن قواه العقلية وطاقة الإبداع عنده، أما سقراط (القرن الخامس ق.م) فإنه كان يصوم مدة عشرة أيام

كلما طمع إلى جسم أمر يستحق دروة التفكير، وكان أبقراط أبو الطب اليوناني (٤٦٠ - ٣٧٠ ق.م.) يصف للمريض الصوم وهو في أخرج مراحل المرض، وكان يقول:

«في داخل كل منا طبيب، وما علينا إلا أن ساعده حتى يؤدي عمله»

وأوصى الطبيب الروماني الشهير جالينوس (القرن الثاني للميلاد) بالصوم كعلاج لكل حالات الحزن وفقد الحب وفرط التوتر.

وكان الشيخ الرئيس ابن سينا (٩٨٠م - ١٠٣٧م) يُفضل الصوم على الدواء وفي ذلك قال:

«إنه الدواء الأرخص» ووصفه للغني والفقير

إن الصوم الطبي، والذي تناقلت منه كل تلك الأيدي (والقائمة تطول كثيراً) إلا الشكل الأقرب إلى الصوم لدى المسلمين، إنه الامتناع التام عن كل طعام وشراب ما عدا الماء.

إن الامتناع عن بعض الأطعمة هو ما يُعرف بالحمية، وهي ليست من الصوم الطبي الذي نعيه هنا.

يؤكد علماء وظائف الأعضاء، بأن الصوم التام عن كل طعام وشراب ما عدا الماء أمر ممكن، وأنه باستطاعة الإنسان البقاء دون طعام مدة أربعة وسبعين يوماً شرط أن يتناول ما يكفيه من الماء.

إن فترة الصوم العلاجي تختلف من مريض إلى آخر، ففي عملية الصوم الطبي - العلاجي - يلجأ الجسم إلى زيادة نشاط عملية طرح وتخليص الجسم من الفضلات والسموم خاصة من الأسجة لمريضة، ويعتمد الجسم في تغذية نفسه ممّا يخزنه من سكريات ودهنيات، ويقال طبياً إن القلب يرتاح في حالة الصوم وتنخفض ضرباته.

إن أهم عملية في الصوم الطبي هو التخلص الجسم من الفضلات والسموم، حيث تنظف القناة الهضمية تماماً من حراثيمها خاصة الأمعاء الغليظة، وبذلك

تمنح الجهاز الهضمي راحة، وتصير بشرة الجلد أنقى، والعيون أصمى وأكثر بريقاً، ويستعيد الجسم شبابه وتعد الشيخوخة، هذا ما أكّده الطب وعلماء الفيزيولوجيا.

المضادات الحيوية ومخاطرها:

تعتبر المضادات الحيوية أدوية عظيمة الأهمية إذا أحسن استعمالها، وهي تعمل ضد التهابات معينة وبطرق مختلفة، كما لها مخاطرها وبدرجات مختلفة، ولذا وجب أحد الحذر الشديد في انتقاها واستعمالها

هناك أنواع كثيرة من المضادات، ويجب أن لا تستعمل إلا بعد معرفة كل الاحتياطات الواجب اتخاذها وهي:

* إذا سب المصا د الحيوي ظهور طفرة على الجلد أو حكاك أو صعوبة في النفس أو أي رد فعل خطر، وجب إيقاف استعمال الدواء، وعلى المريض ألا يستعمله فيما بعد طيلة حياته

* لا تعطى الحامل بعد شهرها الرابع، أو الأطفال دون عامهم السادس أي تيراسيكلين.

* لا تستعمل الإبر حقناً للرشح أو للركام.

* إن كثرة استعمال المضادات الحيوية، يفقدها الكثير من الفعالية، فلا تعود مفيدة للمريض إذا احتاج إليها في المستقبل

* إذا تناول الإنسان حقنة من مصا د حيوي، وجب أن يُحصر أبواً من الأدرينالين لاستعماله في حال ظهور حساسية تجاه المصا د الحيوي

* يجب عدم استعمال المصا د الحيوي (كلورام فيسيكول) للأطفال إلا في حالات نادرة جداً كالسعال الديكي.

* بعد إعطاء حقنة الدواء، وجب سقاء بالقرب من الشخص المحقون ولمدة ٣٠ دقيقة لمراقبة حدوث أية دلائل لحصول صدمة، والدلائل هي:

- اصفرار ورطوبة وبرودة البشرة.

- سرعة النقص وضربات القلب مع ضعف فيهما.

- صعوبة في التنفس.

- فقدان الوعي.

إن ظهرت على المريض أي من هذه الدلائل، يجب حقن المريض فوراً بالأدريالين، ثم إعطائه جرعة مزدوجة من مصاد الهستامين.

إرشادات ووصايا صحية:

إن الدواء المستعمل لأسباب تنفسيّة، يفقد مفعوله لمقاومة الأمراض الحظرة.

إن استعمال مشروب الرهورات لمعالجة السعال والبرد، أكثر فعالية، وأقل ضرراً من أي دواء قوي يصفه الأطباء.

إن استعمال الشاي التي تقدمها الأمهات لأطفالهن المصابين بالإسهال، أشد تأثيراً وأقل خطراً من معظم الأدوية الحديثة.

ليس هناك أي تأثير أو فائدة بلوصفات المنزلية ضد العضات السامة لكل من: الأفعى، العقرب، العنكبوت، أو أي حيوان سام آخر...

قال بعض الحكماء: «من أراد الصحة فليجود العذاء، وليأكل على بقاء، وليشرب على طمأ، وليقلل من شرب الماء، ويتمدد بعد العذاء، ولا يندم حتى يعرض نفسه على العلاء، وليحذر دخول الحمام عقيب الامتلاء، ويتمشى بعد العشاء».

قال الحارث بن كلدة (طبيب العرب) «أربعة أشياء تهدم البدن: الجماع على البطنة، دخول الحمام على الامتلاء، أكل القديد، جماع المعجوز».

قال أحد الأطباء «لا تشرب الدواء إلا من علّة، لا تأكل العاكهة إلا في نضحها، أجد مضغ الطعام، لا تأكل حتى تحو، لا تحبس البول، حذ من

الحمام قبل أن يأخذ منك، لا تأكل طعاماً وفي معدتك طعام، إياك أن تأكل ما تعجز أسنانك عن مضغه، فتعجز معدتك عن هضمه.

قيل: أربعة مسببة لمرض الجسم

١ - الكلام الكثير، يضعف الدماغ.

٢ - النوم الكثير، يعجل بالهرم.

٣ - الأكل الكثير، يصفر الوجه، يعمي القلب، يكسل عن العمل، يولد الريح، يفسد المعدة، يضعف الجسم.

٤ - الجماع الكثير، يهتد البدن، يضعف القوى، يرحي الأعصاب.

قيل: إحذر الجمع في الطعام بين السمك والبيض، بين السمك واللبس.

قيل: (العادة طبع ثاب)، وللعادة قوة في الجسد، وهي الأساس في حفظ الصحة ومعالجة الأمراض.

ولا تكن ممن إذا جهل شيئاً عاباه.

لمس يتعاطى أدوية مؤمة، ينصح بتجنب المشروبات التي تحتوي على مادة الكافيين مثل الشاي والقهوة والكوولا، حيث يقل معمول الدواء ويستب الأرق والاضطراب العصبي.

عن رسول الله، قيل: بأن طبع اللحم باللس يقوي الجسم.

لتقوية الجسم، ينصح بتناول حل انتفاخ مذوبة في كباية ماء مع ملعقة عسل، فإنها تجدد قوى الإنسان وتروده بالطاقة

المكوّنات الرئيسية للأطعمة

- ١ - البروتينات
- ٢ - الكربوهيدرات (مصادر الفحم)
- ٣ - الدهون
- ٤ - الفيتامينات
- ٥ - المعادن
- ٦ - الماء

• إن الإفراط في جني العناصر ومكونات المأكّل والمشاربي يسدّد ثمنها الباهظ فيما بعده، لذلك من الواجب أن تحسّن اختيار ما تتكلمه في جوفك من طعام وشراب.



المكونات الرئيسية للأطعمة

إن طعاماً صحيحاً ومتوازناً، يمنحنا لفرصة لنتمتع بحياة سعيدة وصحية، إن أهم أسباب سوء صحة الإنسان إنما تعود إلى سوء التغذية، فالطعام الرديء، يعطي دماً رديئاً، وبالتالي صحة رديئة.

إن العادات الخاطئة في تناول الطعام تؤدي بالإنسان إلى الإصابة بأمراض القلب والكلية وارتفاع ضغط الدم والسكر ونسب الشرايين، إضافة إلى أشد الأمراض وهي السمنة - البدانة .

ليس الطعام مسألة ذوق فقط، إنما هو، لوقود والطاقة لأحسان، يحفظها ويصلحها، يمدنا الطعام بستة أنواع من العناصر المعدنية وهي (السرومين، الفيتامينات، الدهون، المعادن، الكربوهيدرات، الماء) ولكل من هذه العناصر وظيفة.

* البروتينات:

تعتبر البروتينات من أهم العناصر المعدنية لجسم الإنسان، من خلال كونها المادة التي تتجدد بها سية الجسم، ومنها تتشكل الحمائر والهرمونات ومضادات الجسم، تساهم في بناء وترميم خلايا الجسم وأنسجته من عضلات وعظام وجلد وأعصاب وأوعية دموية ودم وشعر وأظافر، إنها عوامل بناء الجسم.

لا يُحزن البروتين في الجسم، وهو ضروري للنمو ولتكوين كريات الدم الحمراء (الهيموغلوبين) الذي يعمل على نقل الأوكسجين من الرئتين إلى الخلايا عن طريق الأوعية الدموية، كذلك الأجسام المضادة والحامية للجسم من الجراثيم والفيروسات إنها من السرومين، والهرمونات، التي تتحكم في نموها وتنظيمها والتي تكيّف مستوى السكر في دما حسب الحاجة، كلها من مادة البروتين

البروتين ضروري للنمو ولتكوين كريات الدم الحمراء والبيضاء وتكوين الجنين في رحم أمه والحليب للام المرضعة، وضروري لمقاومة الأمراض وإكساب الجسم المصاعة، كما يدخل البروتين في تكوين عضلات القلب والكبد، ولكن الإسراف في تناوله يؤدي إلى المتاعب الصحية وإلى الأمراض.

يتكون البروتين من أحماض أمينية (ثلاثة وعشرون حمضاً أمينياً)، منها أربعة عشر تصنع في الجسم، والنسعة الباقية يجب أن نحصل عليها من الأطعمة يمكن للإنسان الحصول على البروتينات من مصدرين: مصدر نباتي ومصدر حيواني.

- البروتينات النباتية:

وهي بروتينات درجة ثانية، ذات أصل نباتي وهي أقل جودة، ويحدها في الحبوب والفاصوليا واللوبياء، الفول، اللوز، المستنق، الشعير، وهي فول الصويا بنسبة عالية، البطاطا.

إن عدم تناول البروتين النباتي يعرض الجسم للإصابة بفقر الدم وهبوط الضغط والوهس، إن الإنسان الذي يمر بفترة صحية سيئة يحتاج إلى البروتين، خاصة إذا أصيب بحروق.

- البروتينات الحيوانية:

وهي بروتينات درجة أولى، ذات قيمة غذائية عالية، خاصة الحليب ومشتقاته واللحوم بأنواعها والبيض، وهي بروتينات كاملة، ففيها كل الحوامض الأمينية الضرورية للجسم، ويتمتع الحليب والبيض بقيمة بيولوجية عالية.

إنه من الحكمة أن يختار الإنسان طعاماً محتوياً على بروتين من مصدره، الحيواني والنباتي، ومن العادات العدئية المفيدة أن نتناول اللبن مع الأرز، العدس مع الأرز، الحمص بالطحينة، فاصوليا مع الأرز، فول مع الأرز.

ويُفضل أن نجمع في الوجبة الواحدة أكثر الأحماض الأمينية الأساسية (أي الأحماض الأمينية التسعة).

ماذا يحصل للجسم البشري فيما إذا نقص البروتين؟

- نقص أو توقف عملية النمو عند من هم في سنّ النمو.

- يؤدي إلى السحافة وجعل الجسم رخواً لدى الكبار وإصابتهم ببعض التشوهات العضلية.

- لدى كبار السن، يهدّدهم بالموت قبل الأوان وببأمراض.

- احتلال توارن السوائل في الجسم واضطراب وصول المواد الغذائية إلى الخلايا، وعدم طرح الفضلات منها بشكل جيد.

- ضعف عملية الترؤر والإصابة بمسر الهضم (الإمساك)، حيث يتحلّف الماء والعصلات في الجسم فتحدث ورمًا في الأكعاب والأعماذ وانسحاقاً في الأيدي والأجفان.

- يحدث نقصان البروتين في الجسم تبعاً وتوتراً وشحوباً.

● الفيتامينات:

كلمة فيتامين تعني (نيتروجين الحياة) (أمينات الحياة)، درجت العادة أن تُطلق الحروف الأبجدية على الفيتامينات لمختلفة، كما يميل البعض إلى تسميتها بأسمائها. توجد في أطعمة عديدة ومتنوعة، وهي ليست مصدراً للطاقة.

- ما هي الفيتامينات؟

هي مواد عضوية طبيعية ضرورية لكي يقوم الجسم بوظائفه الطبيعية على الوجه الأكمل، عددها المكتشف حتى اليوم ١٣ فيتاميناً، وهي ضرورية للنمو ولحيوية الجسم ونشاطه، ولبناء خلايا صحيحة، ولا يمكن لأجسامنا من إنتاجها باستثناء فيتامين D وحامض البيكوتين، لذلك يجب إمداد الجسم بها عن طريق الطعام، أو في شكل مستحضرات، ويتم الحصول على الفيتامينات من جميع الأطعمة النيئة وعلى رأسها الخضار والفكهة.

- الفيتامينات نوعان:

النوع الأول، يذوب في الماء وهي فيتامينات B C ولذلك لا يخرنها الجسم بكميات كبيرة، ويتم فقدانها عن طريق لعرق أو تفرج مع البول أو عند الطبخ، ويجب تناولها باستمرار.

النوع الثاني، يذوب في الدهون ويخزنه الجسم مثل K E D A .

والفيتامينات حلاًفاً للمعروف والشائع لدى العامة، ليست بمعدّيات أو مقوّيات للجسد، إنّما هي مركّبات تساعد في عمليات الإصلاح والبناء للجسد كما تساعد في الهضم وتحويل الطعام إلى طاقة ومواداً لبناء خلايا جديدة.

- هل من خطورة في تناول الفيتامينات؟

تعتبر الفيتامينات مكونات أساسية وضرورية في الطعام، وبالنسبة لمعظم الفيتامينات، فإن زيادة الكميات الموصى بها للحرعة اليومية، يمكن تناولها دون أي خطر، غير أنّ الأطباء يوصون بعدم تناول جرعات كبيرة من الفيتامينات لأعراض علاجية دون موافقة الطبيب المعالج

- نقص الفيتامينات:

إذا التزم الإنسان نظام غذائي متورر وصحي، فإن جميع الفيتامينات التي يحتاج إليها، يمكن الحصول عليها من لوحات اليومية، إنّما إذا لم يتم الحفاظ على هذا التوازن أو انخفضت نسبة الفيتامينات المطلوبة بسبب ظروف خاصة أو عادات غذائية خاصة عن المعدل الطبيعي، فسوف ينشأ عن ذلك خلل في نظام الفيتامينات ممّا يؤدي إلى تأثيرها على النشاط الوظيفي الكيميائي الحيوي المنتظم للجسم، وقد ينتج عن ذلك أعراض فيزيولوجية (وظيفية) مثل حدوث تغيرات في المزاج والسلوك، أو قد يؤدي ذلك إلى ظهور أعراض مرضية.

هل باستطاعة الإنسان معرفة نقص فيتامينات في جسمه؟

هناك بعض العوارض التي تنتج عن نقص مستوى الفيتامينات وهي على سبيل المثال - (فقدان الشهية للأكل، إمكايبة الإصابة بالالتهابات، الشعور

بالإرهاق، النهيج المفرط، عدم القدرة على التركيز، الأرق أو ما يسمى حلل الحصى المشترك).

إن هذه الأعراض قد تشير إلى وجود مشاكل صحية أخرى ناتجة عن أسباب أخرى، لذا فهي تستحق المصح في حالة حدوثها

- متى يكون الإنسان بحاجة إلى كمية إضافية من الفيتامينات؟

ترتبط متعة الحياة بالتعددية السليمة المتوارية، التي توفر للجسم كل العناصر الضرورية، ونقص التغذية، تجلب الأمراض والاضطرابات للبدن مثل (أمراض القلب، السرطان، السكري، البدانة، الأوعية الدموية، أمراض الجهاز الهضمي، أمراض الحساسية) كما يؤدي نقص التغذية إلى نقص الفيتامينات.

لا تساهم الفيتامينات في وزن من يتناولها، ولا تملك قيمة حرارية هناك فترات معينة في حياة الإنسان يكون فيها مكرساً لحظر حدوث نقص حاد في الفيتامينات، مثل:

- الحمل والرضاعة للأم، بسبب اعتماد الحبيب على حشد أمه وحاضنة الفيتامينات B12 B6 C A وحمض الفوليك.

- فترة المراهقة، وهي فترة النمو المتسارع، يحتاج خلالها الإنسان إلى الفيتامينات B C المركب

- مرحلة الشيخوخة، حيث يؤثر تقدم السن على قدرة الجسم على امتصاص الفيتامينات، كما قد تؤدي مشكلات الأسنان أو فقدان الرغبة في إعداد الوجبات الصحية إلى تكوين عادات غذائية غير متوارية

- هي حالة الإسراف في التدخين حيث ينخفض مستوى الفيتامين C إلى دون معدله.

- حالات الركاب والرشح، حيث يكون الجسم بحاجة إلى فيتامين C الذي يساعد في علاج هذه الحالة.

- ممارسة الرياضة، وقد أثبتت التجارب والأبحاث بأن الرياضيين لا يبلغون

القيمة في الأداء، إلا إذا حصلوا على نسبة جيدة من حاجتهم المتزايدة للفيتامينات B المركب H C.

- في حالة الريحيم، حيث تنحصر نسبة الفيتامينات مع تحميم نوعية الطعام مما يلزم تناول فيتامينات B A المركب و C.

- في حال تناول حبوب منع الحمل، حيث يؤدي الإستروجين إلى اضطراب توازن الفيتامينات في الجسم وخاصة بالسنة لفيتامين B6.

- في حالات المرض، خاصة الإلتهابات الحادة، العمليات الجراحية الكبرى، حروق البشرة، حيث تكون هناك حاجة إلى المزيد من الفيتامينات الضرورية لاستمرار عملية التعثيل الغذائي ويلزم تناول فيتامين B A المركب و C.

- هل تناول الأدوية يؤثر على الفيتامينات في الجسم؟

هناك أنواع معينة من الأدوية تؤثر بصورة سلبية على مستوى الفيتامينات في الجسم.

إن أدوية الأميتوتيك (المضادات الحيوية) تؤثر على الجراثيم المفيدة جداً في الأمعاء، وهذه الأدوية تعيق امتصاص الأمعاء لأنواع عديدة من الفيتامينات، وكذلك مشتقات حمض الساليسيك (مثل الأسبرين) إضافة إلى المسكنات والمهدئات والمنومات وهذه تؤثر على الفيتامين B1.

كذلك إن التدخين يؤثر على الفيتامين C في الدم، والمشروبات الكحولية تؤثر على الفيتامين B وخاصة B1.

- فيتامينات مضادة للأكسدة:

إن الفيتامينات المضادة للأكسدة تحمي الجسم خاصة الخلايا والأغشية من التدمير وهذه الفيتامينات هي: E C A.

وهي موجودة في الخضراوات والمواكه كالحبزر والبرتقال، في حين نجد الفيتامين E في المكسرات وزيوت الخضراوات، إن التدخين والدهون تبطّل فعالية

الفيتامينات المصاّدة للأكسدة، وهذه الفيتامينات أفضل علاج لمعالجة الأمراض النفسية والعصية، خاصة أعراض الاكتئاب النفسي.

• فيتامينات مقوية للذاكرة:

توصل العلماء إلى تأكيد أن فيتامين B يُعالج من يعاني ضعف الذاكرة أو الكآبة والقلق وغيرها من الاضطرابات العاطفية، ويُعثر نقصان B1 مولداً للكآبة، وB6 يتأثر كثيراً بحبوب مع الحمل مما يؤدي نقصانه إلى كآبة وقلق.

• الوظائف المختلفة للفيتامينات:

• فيتامين A أو رتينول:

يُعرف بفيتامين الجمال، يمدح الجسم بالقوة والنمو والشباب، يُساعد على تنشيط وتكوين خلايا الدم البيضاء \ يحمي خلايا الجلد، يرتبط بعملية البصر، ويؤخر الشيخوخة، ضروري لنمو الأطفال ووقايتهم من الأمراض. نقصانه يؤدي إلى تأخر النمو ويؤثر على الحس في رحم أمه.

جفاف وحشونة الجلد، وتساقط شعر الرأس.

تلف أسجة الجسم السطحية ويجعلها أكثر عرضة للتلوث

حلاً في النظر.

العمى الليلي.

ضعف الأغشية المخاطية المبطنة بفتحة التنفسية والهضمية مما يؤدي إلى نقص مناعة الجسم تجاه الأمراض المعدية.

شيخوخة مبكرة.

إن فيتامين A سريع التلف إذا تعرّض للهواء وللضوء وللدرجات حرارة عالية، يوجد هذا الفيتامين في الأوراق الخضراء اللسنة (أوراق العنب، الجرجير، النعناع، الملوحة، جزر، سبانخ، مشمش، ملموف، خس، لفت،

شمندر، أوراق الفجل، والفلفل الأحمر، البطاطا، الثوم، البصل، الحبوب، الخيزة.

يوجد في مسجبات الأسان، وأعضاء الحيوانات الداخلية مثل الكبد، البيض، زيت السمك وفي الكلى، والقلب.

* فيتامين B:

وفيه ١٤ مركباً تدوب بالماء كلياً ولا تُحترق في الجسم، مهم جداً وأساسي لحياة الجسد، وهو موجود في كل شيء حي، مهم للأعصاب وللشهوة ولعمل الأمعاء، ولنشاط كل خلية في الجسم، مقدم للالتهابات.

نقصان مجموعة فيتامين B المركب تسبب الاماً وأمراضاً كثيرة في الجسم أي (حذلاً في الجهاز العصبي، والهضمي، إمساك، فقر الدم، حثل في العضلات، أنواعاً من القرحة، جلد ذا قشور، داء بري بري، قصور في الكبد، قصور في الأمعاء، حثل في ناكسد هيدرات الكربون).

أهم مصادره: الحنطة الكاملة، آحنة القمح، البازيلا، فول الصويا، العاصوليا، صفار البيض، البندورة، البطاطا، إخص، أمانس، الكبد، برتقال، خميرة الشعير المحمّقة، الدرة، الملفوف، العدس، التفاح، العسل، وهذه هي أفراد مجموعة فيتامين B المركب.

B1 أو ثيامين. يساعد على استخلاص الطاقة من الأطعمة عن طريق التمثيل الصحيح للسكريات، نقصه يسبب نساقت الشعر وتشقق روابا الفم وإحمرار العيين، ويجدد نشاط العضلات، يمنع مرض السكري، ونقصانه يؤدي إلى الشلل وهبوطاً في القلب وإلى إمساك وصداع وعارات، وتجمع الماء حول العيون. وإذا أصيب به الطفل يبدو مطره كمنظر الشيخ الهرم، وكل صرر نقصانه يقع على الجهاز العصبي، يوجد في كل الأطعمة الطبيعية خاصة الخضار والمواكه، الحليب، البيض، اللحوم، والمكسرات، والخمر الكامل خاصة في القشرة الخارجية للحبوب، له رائحة مميزة هي رائحة الحميرة

- B2 أو ريبوفلافين: يساهم في صحة وسلامة الخلايا وبناء هيموغلوبين الدم، وتنشيط العصب البصري، وضروري للنمو ولصحة الجلد.

نقصانه في الجسم يُسبب، التهاب واحمرار الشفاه، تشقق روايا الفم والتهاب اللسان وتقرح جلد الأنف وحول العين، وتراكم مواد دهنية على جوانب الأنف وفي الأذن، ويفقد المصاب إترانه أثناء المشي، ونقصانه يولد تساقط الشعر، ينقص وزن المصاب ويقل نشاطه، وتصحح العين حساسة جداً للصوء.

يوجد هذا الفيتامين في العديد من لأغذية خاصة منتجات الألبان، الكبد، الأسماك، الكلى، الخميرة، البيض، حبوب القمح، الحصار الطارحة

- B5، ويعرف كذلك باسم حمض ليكوثين، أو فيتامين PP وهو فيتامين نمو الشعر، يقي شراً الإصابة من مرض سلاغرا أو الحصاص (ومعناها الحلد الحشر) حيث يظهر طمع على اليدين والساعدين والركب والأقدام وانرفقة، ثم يتشقق الجلد ويتقرح) وإذا تقدم المرض يصبب الجملة العصبية وينتهي إلى الاحتلال والشلل، ويسبب نقصانه كذلك التهابات الأغشية المخاطية المبطنة للأنف والعم والمهبل والمستقيم، يحمر اللسان وينتفخ ويحمر لونه، ونقصه يؤدي إلى ضعف الأوعية الدموية وتصلبها، وقصور في الكبد.

معظم صحايا هذا المرض من يتناولون الكحول، ويوجد هذا الفيتامين في الحبوب، الرشاد، القرّة، القليعة، والحصار المجففة، والمعاصوليا، البازلاء، الفول، الكبد، الكلى، الكوارع، الألبان، للحوم، أعداذه الماء والحرارة.

- B6 أو بيريدوكسين ضروري لعملية الاستفادة من البروتينات، يساعد في تكوين كريات الدم الحمراء، يصحح أداء الجهاز العصبي، يُجدد النشاط العضلي، يمنع مرض السكري، معيد نمو الأطفال، يقوي جهاز المناعة في الجسم، ضروري لنمو الجنين، وهو فيتامين الموم، إكثاره مضر ويُسبب الأعصاب.

نقصانه يوقف النمو ويُقص الشهية للطعام، يُسبب التهابات جلدية خاصة حول الفم والعيين والأذنين والأنف، كما يؤدي نقصانه إلى أعراض عصبية ودوخة وتشنج وعثيان وقيء، اضطرابات في الكلى وتشكيل حصى.

مصادر وجوده، القمح، الحمائر، الدبس، السبانخ، صغار البيض، الكبد، الحليب، الملفوف، البطاطا، الحنظل، العوز، الحبوب الحافّة، ومتوفّر في حليب الأم إنّ نقصانه صورة من أمراض الفقر.

- B9 فيتامين الحمل : يساعد الفيتامين B12 على تكوين كريات الدم الحمراء والبيضاء ضروري للأنسجة وللحمى أثناء الحمل، أعداؤه السور، مصادر: الخس، دات الأوراق (الحرر، القسط، الماصوليا، البازلاء، البيض، الكبد).

- B12 (سيانوكوبالامين) يمنع حدوث أنواع معينة من الأنيميا، يساعد في تكوين كريات الدم الحمراء، يساعد في الأداء السليم للجهاز العصبي، هام لعملية تمثيل الكريات، وفي آفات اللسان والعم، يعالج فقر الدم الحبيث، ونقصانه يسبب ضعفاً عاماً ونقصاً بالوزن.

نقصانه يولد ألماً بشكل واضح في الأطراف، فتور في الشعور، فقر الدم الحبيث، تتعطل خلايا المعدة، كما يسبب نقصانه ضحور العصب البصري وإلى الذهان.

يوجد هذا الفيتامين بكميات جيدة في الكبد، واللبن، اللحوم، البيض، وجميع المنتجات الحيوانية، السمك.

• فيتامين C حامض الأسكوربيك:

مهم جداً لصحة الجسم كله، ووجوده يساعد على الأداء الصحيح لمطومات الأعضاء المختلفة، ويساعد على زيادة القابلية للطعام، ويحسّن الجسم الهزال وضعف العضلات، ضد التعب، وهو يعالج تصلب الشرايين، يمنع ترشّب الكوليسترول على جدار الشرايين، يذيب الترسّبات فيها ويُبعيد الحيوة إليها، إنه واقٍ للصغار وللشباب من شيخوخة الشرايين، علاجٌ للكبار من تصلب الشرايين.

تقول الدراسات العلمية أنّ الفيتامين C يُطيل العمر ويقلّل الإصابة بأمراض القلب وأمراض السرطان، يقوّي جهاز المناعة في الجسم، كما له دور في تنشيط عمل المبيض لدى المرأة وعلاج حالات العقم، وله فعالية في الوقاية من الزكام.

والرشح، يحمي قناة الجهاز الهضمي من الأورام السرطانية إضافة إلى المستقيم وعقب الرحم والثدي والرئة، ضروري للنمو ولتكوين العظام والأسنان، يُشَطِّ امتصاص الحديد.

أعداؤه الماء، الحرارة، الهواء، والتدخين، وهو ضروري لتكوين الكولاجين (وهذا البروتين يُساعد على الحفاظ على بنية الجسم) ويحمي الجسم من الالتهابات وهو من أهم موانع الأكسدة الذي يجمع ترسب الكوليسترول في الشرايين، كما يجمع تحويل الترات إلى مواد سرطانية، كما أنه مهم لتحسين عمل فيتامين E.

نقصانه يؤدي إلى اعتلال صحة الإنسان عموماً، دون وجود أعراض مميزة لمرض معين، غير أن النقص الشديد منه يؤدي إلى مرض الأسقربوط بأعراضه المميزة وهي (ألم حادة، آلام في المفاصل وتصخمها) حدوث بريف في الأنسجة المخاطية في الدم والقناة الهضمية، الحلد والمضلات، التهاب اللثة واحمرار لونها وتورمها وتقشعها، وقد تصاب بالغرغرياً مما يؤدي إلى سقوط الأسنان، هزال المريض وضعفه وتعرض عظامه للكسر عند أقل صدمة، تصدع الأوعية الدموية، السل، التهاب في سيج الخلايا، ولدى الأطفال يعرضهم لتأثير العدوى بالحصبة، وضعف الطر، وتأخر نمو الطفل وجفاف العيون ويصبح شفاء الجروح بطيئاً، وظهور بقع سوداء على الجلد عند حصول أصعر لكمة، ونقصانه كذلك يؤدي لدى الأطفال إلى الخمول وقلة النوم.

يوجد هذا الفيتامين في الليمون والبندورة والمليفلّة والفريز، التوت، الجوافة، اللفت، الشمام، الملفوف، اليرلاء، البصل، العنب، القزّة.

تفقد الخضر هذا الفيتامين بالسلق، كما أن الحصار والفواكه الناضجة جداً تفقد محتواها من هذا الفيتامين، إن الجسم الفقير بفيتامين C يكون هدفاً للجراثيم.

* فيتامين D:

يصنع جسم الإنسان هذا الفيتامين من خلال تعرّضه للشمس، وذلك

بمساعدة بروتينات خاصة، وكلما ازداد الإنسان تقدماً بالسن كلما حُفَّت مقدرة جسمه على توليد هذا فيتامين D، وحلّ تولّد الفيتامين D في الجسم بمرور بدورة حيوية تلعب فيها الأمعاء والكبد ونكثيين دوراً مميّزاً.

لهذا الفيتامين أهمية خاصة في تنظيم استئصال الكلس والعوسفور في الجسم، ولتشيت الكلسيوم في العظام ومن دونه لا نستفيد من الكلسيوم الذي نتناوله، فهو ضروري للحوامل وللأطفال خاصة خلال فترة النمو، كما يساعد على تكوين العضلات وعملها وتكوين الأسطح، ولذلك فهو عامل مهم في تكوين العظام والأسنان، يحافظ على ثبات الدماغ

إن نقصانه من الجسم يؤدي إلى نقص في كالسيوم الدم، ممّا يشير نشاط العدد (الحار درقة) والتي تُعَرَّر هرموناً يَدَبِب كالسيوم العظام ويحوّله إلى الدم، وهكذا يحلّ تكلس العظام الطبيعي خاصة في مناطق النمو الرئيسية، ممّا يؤدي إلى ليونتها وهشاشتها وتشوّه أشكالها، إضافة إلى الآثار الجاسية المترتبة على نقص الكالسيوم في وظائف العضلات والقلب والحوار التنفسي والدم

وعادةً ما يؤدي نقص فيتامين D إلى أعراض وطواهر مرصية من الممكن أن تصيب الأطفال في شهور عمرهم الأولى عندما تكون الأمهات مصابات بنقص شديد في مخزونهن من هذا الفيتامين، غير أن الإصابة عادةً ما تظهر لدى هؤلاء الأطفال خلال الفترة بين (الأربعة والإثني عشر شهراً) وهي فترة النمو المتسارع للطفل، وهي ما يُعرف بمرض الكساح عند الأطفال (ومن أعراض الإصابة بهذا المرض هي عدم الاستقرار والتهيج ونصب العرق من الرأس وتصحّم عظام الصدر ويسدأ رأس الطفل يأخذ شكل المربع إلى حدّ ما، ويرر بطنه ويصاب بالإمساك) وعندها يصحّ عبر فائل للعلاج بشكل عام، كما يمكن ملاحظة تقوُّس الساقين واحلال ثبات الطفل وتأخره في المشي، كما تظهر في بعض الحالات بروز لعظام الجبهة ويتأخر تكسّ الباموح وهشاشة الأسنان وتسوسها ثم سقوطها مع بروز الفكّين، وتصحّم مفاصل الركبة ولقّدم.

مصادره، في مجموعة من المواد، للعدائية الحيّة بفيتامين D، أهمها، كبد

الأسماك، والحيوانات، وبكميات قليلة من الحليب والأجبان والبرودة، البيض، المكسرات، العسل.

إن تعريض لأطوال لأشعة الشمس ولمنرة قصيرة يومياً (حاضه الطفل الرضيع) ويُعَصَّل خلال فترة الصباح، يُعتبر عملاً مهماً لأن ذلك يمنح الطفل فيتامين D.

أعداؤه الهواء والحرارة.

* فيتامين E:

يعرف بفيتامين الإحصاء والنمو النسيجي وتجديد الشباب والنشاط وتقوية الدم، يُحَدِّث من الأورام ويحمي عشاء الخلايا، ويشترك مع الفيتامين C كمضاد للأكسدة ومُعد للسرطان.

وجوده في الجسم يحافظ على سلامة كريات الدم الحمراء، ويعمل على تنشيط بعض الأبريمات، ويحافظ على صحة شرايين القلب ويحارب الشيخوخة ويحافظ على الجمال، ويحفظ الأسحة العصبية والعصبية

نقصانه في الجسم يُسبب بحلال الدم، ونقص بروتينات الدم، يُسبب تقرُّحات المعدة، كما يؤدي نقصانه إلى ضعف الجهاز التناسلي في كل من الرجل والمرأة وضعف القوى الجنسية وما يرافق ذلك، وإعطائه للحامل يمنع الإجهاض.

يصفه الأطباء لتقوية القلب والأوعية الدموية وللكثير من العبد العصبية، لا يدوب في الماء، ويدوب في الدهون وسريع التأكسد

يوجد الفيتامين E في أحة حبوب قمح، ريت المستق، ريت الذرة، ريت القطن، ريت فول الصويا، زيت الزيتون، ويوجد في الملفوف والسايح والجور والخس والبارلاء والكبد والسمسم والسدورة والحيل، والحرخير والسمك، القرّة، دوار الشمس والبن والبيض.

• فيتامين H بيوتين:

ضروري في عملية التمثيل والرمادة لدى الأطفال، مثير للنشاط الجسدي والمكري، نافع للمسنين، يدخل في عملية تمثيل الكربات وإنتاج الطاقة الضرورية لسوء وأداء أنسجة الجلد، يحمي القلب ويُسعد السرطان، ويُعزّز النظام المناعي عند الكبار.

نقصانه في الجسم، يؤدي إلى سقوط الشعر وإلى حدوث التهابات جلدية وظهور حب الشباب وشيب الشعر، ونقصانه يُفقد الجسم القدرة على مقاومة الأمراض

يوجد هذا الفيتامين في الكبد والكنى وهي أغنى مصادر وجوده، يليها القلب والعصلات والحاج، يوجد في حميرة البيرة والحليب والحرر، صفار البيض، السانح، البدورة، الفاصوليا، الحمص
كذلك للمكثريا الموجودة في أمعاء الإنسان القدرة على سوء البيوتين.

• فيتامين K:

ويُعرف بفيتامين (المصاد للرف)، وهو ضروري لتجميد الدم والنتام الجروح، تشع هذا الفيتامين حمائر حرثومية تتكوّن في المعوي العليظ الصاعد، لكنها تنشط فقط عندما توحد مادة الصعرء في الحمار الهضمي

نقصانه في الجسم يؤدي إلى حدوث نزف عصوي، وإدماء غريب معجّر جرح الجسم أو حتى إذا خُدش.

يُعطى هذا الفيتامين خلال العمليات الجراحية كما يُعطى في الإلتهابات الكبدية واليرقان، والنقص الخطر فيه أو غير الشائع هو ما يحدث لدى الأطفال حديثي الولادة، أو الأشخاص المصابين باليرقان، وبأدراً ما يُصاب به الكبار.

يتوفّر هذا الفيتامين في السباح، زيت الصويا، السندورة، الكبد، الحليب، الملموف، الحرر، زيت السمك، البطاطا، المريز، البيض، الخضراوات الطازجة.

* فيتامين F:

يقي الجسم من ظهور أعراض الإلتهابات الجلدية، كما يُعرف هذا الفيتامين باسم حمض اللينولييك.

* فيتامين PP:

وهو فيتامين جسّن سير العاليا من النمو والشايط والتنفس، مصادره، الكبى واللحوم والدواجن والسلك، الماكهة، المجففة، اللور، المشمش، الخصار المجففة.

* حمض الفوليك:

يُعرف تحت عدة أسماء، وهو من جملة فيتامينات B المركبة، من وظائفه تكوين كريات الدم الحمراء في مع العظام وله دور فعال في مكافحة فقر الدم، كما أنه يلعب دوراً مهماً في تكوين (أحماض) البوية، وكلما ارداد طهي الطعام كلما اردادت درجة تدمير حامض الفوليك، يساهم في العديد من الوظائف الجلدية، يعزّز نمو الشعر.

يؤدّي نقصه إلى أمراض القضا الهضمية، وإلى فقر الدم خصوصاً أثناء الحمل، ويصيب الأطفال خاصة بين الخمسة أشهر وإحدى عشر شهراً أي فترة النمو السريع.

إنّ الأطعمة الطازجة والطبيعية هي أفضل الأطعمة كمصدر له، ويوجد بشكل جيّد في حميرة البيرة وبعض أنواع الحمائر التي تزيد في كمية الطعام ولدته، كذلك يوجد في الكبد، وفي البساتات الحصراء، والبيض، الرتقال، الأجان.

* حمض البانتوثينيك:

إنّه من عوامل التعدية والنمو، يحناح إليه الجسم في عملية تمثيل البروتينات والدهون والكربوهيدرات وتكوين بعض الهرمونات، يعمل على إنتاج وتجديد الخلايا، يذوب في الماء والكحول.

مصادره: الكبد، الكلاوي، البيض، الحصرات الحصراء، خميرة البيرة، الحليب، لحوم الدواجن، الحبوب الكاملة من أكثر الأغذية وفرة بهذا الفيتامين، كما يوجد في الجزر والأسماك.

يتسبب نقصه في حدوث اضطرابات عصبية تنتهي غالباً بالشلل، التهابات الأغشية المخاطية للأمعاء ويصاب المريض بالقىء، وأهم أعراض نقصه هو انهيار قوة الإنسان نتيجة اضطراب عمل المعدة فوق الكلية.

• البيوتين:

وهو من فيتامينات B المركبة، وهو مادة بيضاء بلورية، يذوب في الماء والكحول، مهم لصحة الجلد.

نقصه يحدث جفاف البشرة وتقرُّح الجلد وتحوله إلى اللون الداكن، خصوصاً الأيدي والأذرع والأرجل والرقبة، ويحدث تغيرات في اللسان، كما يحدث نقصه فقدان الشهية، وكسل وتعب وكآبة واضطراب شديد، أرق، آلام عضلية، فقر دم، وارتفاع سكر في مستوى الكوليسترول في الدم.

يوجد هذا الفيتامين في الكبد ولحمية، وجبن القمح وفول الصويا، البيض، الحليب، الكلاوي، اللحوم، الحصر الورقية

• الكولين:

من فيتامين B المركبة، يشارك العديد من الفيتامينات في هضم وتمثيل الأعذية، ويحول دون تراكم الدهون في الكبد

نقصه يُسبب ترسُّب الدهون في الكبد وتليُّمه، ويؤدي إلى حدوث بريف في الكلى والعين وتضخُّم الطحال ونقص في حجم المعدة الدرقية.

يوجد في البيض واللحوم والحبوب والمقول، الذور الزيتية، الحصرات، الفواكه، الحليب، التفاح.

* الفولاسين:

واحد من فيتامينات B المركبة، نقصه يؤدي إلى أحد أنواع فقر الدم حيث يصير اللسان أحمرًا لامعًا مع اضطرابات معوية وإسهالات
مصادر هذا الفيتامين، الحصر الورقية، حميرة السيرة، البيص، الكند،
القول الزيتية كالسمسم والفول السوداني (لنستق)، الحبوب، الفواكه.

* انوسيتول:

أهمية هذا الفيتامين أنه يعمل في تشجيع عمليات النمو، ينتشر بكثرة في الطبيعة خاصة في لحوم الحيوانات والأسمك والبيص والحضراوات والفواكه

* حامض البارامينو بنزويك.

أهمية هذا الحامض بأن له قدرة على حماية الأحياء الدقيقة في الأمعاء التي تقوم بساء حامض الفوليك في أمعاء الإنسان.

* لا يجوز للإنسان أن يتناول الفيتامينات زيادة عن حاجة جسمه لها، لأن الإفراط في تناولها يعرض الجسم للإصابة بالضعف، إن زيادة في إحدى أنواع الفيتامينات قد يؤدي إلى نقصان فيتامينات أخرى، هذا ومن البادر وصف نوع واحد من الفيتامينات، وقد حرت العادة على أن تعطى وتوصف مركبات فيتامينية متوارنة النسب، وتعمل الفيتامينات سوية لإمداد الجسم بأفضل النتائج، وأي نقص فيها يؤدي إلى ضعف وإلى أمراض عدة مثل (البلاغرا، بري بري، بريف، عمى ليلي، كساح الأطفال، تورم اللثة)

رأينا أن الحضار والفواكه تحمل جميع ما يحتاج إليه من فيتامينات بحالتها الطبيعية العضوية، ولكن علينا أن نحافظ على هذه الفيتامينات وعدم إتلافها وإيقاف مفعولها.

إن كل ما يُسيء إلى الحياة بقتل الفيتامينات، وكل دواء نتناوله، خصوصاً المضادات الحيوية وحبوب تسكين الألم وحبوب منع الحمل، والمهدئات والدخان والشاي والقهوة والسكر والملح والمشروبات الغازية، كلها تتلف الفيتامينات وتوقف مفعولها.

كذلك طسخ الطعام وتصيبه (يسمى الإجراء القاتل) يضر ويسبب إلى
الفيتامينات، فالحرارة والهواء والتفتيح والهرس والمار تقتل كل محتويات
المأكولات.

• الدلائل المبكرة على فقدان الجسم للفيتامينات والأملاح المعدنية هي:

- ظهور قشرة الرأس.

- يصبح الجلد جافاً.

- الجلد المتقشر.

- اللثة الازفة.

- الأسنان الضعيفة

- الإرهاق الجسدي.

- العيون المحمرة.

- شحاذ العبر

- الأظافر المقصفة.



• الفيتامينات المانعة للأكسدة، تحمي الجسم من السرطان وأمراض القلب
والشيخوخة، توجد هذه الفيتامينات في: الجوز، السابح، البطاطا، الملفوف،
القرع، أموكادو، موز، مانجا، إجاص، بونابا، جريب فروت.

- المعادن - الأملاح المعدنية:

تعتبر الأملاح المعدنية على قدر كبير من الأهمية، مثل الفيتامينات، وهي
إحدى المواد الست الأساسية التي يحتاجها الإنسان لصحته، ولحياة أطول
(الفيتامينات، المعادن، البروتين، الكربوهيدرات، الدهون، الماء).

يحتاج جسم الإنسان إلى المعادن لساء الأسجة ولتنظيم الوظائف الحيوية
التمثيلية، ومن المعادن التي يحتاجها الإنسان (مئة عشر نوعاً).

يحتوي جسم الإنسان على كميات ضئيلة من المعادن، إلا أن هذه، تلعب دوراً كبيراً ورئيسياً في كافة العمليات الحيوية التي تتم داخل الجسم، كما أنها ضرورية لبناء الهيكل العظمي والأسنان، كما تدخل في تركيب العديد من المركبات الهامة في جسم الإنسان مثل هيموغلوبين الدم، وإفرازات الغدد المختلفة، إن أي تعامل داخل جسم الإنسان يحتاج إلى هذه الأملاح المعدنية.

تحافظ المعادن على الشباب، وتساعد على تقوية الجهاز العصبي ونمو الشعر، وتعمل على انتظام ضربات القلب وإمداد الجسم بالطاقة والحيوية، وحسن أداء التفكير والتعلب على التعب وإرهاق وتقوية الذاكرة

إن أي تغيير أو عدم توازن في المعادن داخل جسم الإنسان، يُعير من حالته، وينتج نقص المعادن عن سوء التغذية ومن قصور في التمثيل الغذائي، كما ينتج عن إهمال في تناول الغذاء الصحيح المتوازن الذي يحوي القدر الكافي من الفيتامينات والمواد الأساسية الأخرى (كالمعادن).

قد ينشأ عن نقص المعادن عدة أمراض (أمراض الجهاز الهضمي، لين العظام، الكبد، الأسنان، الكساح، ...). كما ينشأ نقص الحديد أحياناً - فقر دم - قد ينقص الكالسيوم أو الموسفور، ونقص الكبريت يضر بالأعصاب، والبوتاسيوم في عضلة القلب، ونحتاج لثلاث إلى المئتين يوم، وكريات الدم الحمراء إلى الحديد، كما قد تفتقر الشرايين والريتين والعظام والأمعاء إلى معدن السليكا، والربك مهم للعدة الدرقية والتاسية.

إن مغاطس الملح تفيد أصحاب الأجسام الضعيفة، وإذا كان نقص المعادن لدى إنسان وراثياً، يوصى هنا بالفدوس والبصل الأخضر وورق العار وجوز الطيب لتحسين وضعه.

يجب الابتعاد عن الأعذية المعلنة، والابتعاد عن التدخين، وعدم تناول المشروبات الكحولية، والإكثار من أكل المكهة والخضار والحبوب على أنواعها والعسل، وهذه غنية بالمعادن

* هناك نوعان من المعادن:

١ - معادن رئيسية - الحديد، الكالسيوم، الصوديوم، البوتاسيوم، الفوسفور، الكبريت، المغنيزيوم، الكلور.

٢ - معادن باذرة - نحاس، يود، معبر، كوبالت، فلور، الفضة، توتياء، زنك، القصدير، بروم، رثق كل هذه تدخل في تركيب جسم الإنسان، وكل إثنان منها يجتمعان معاً ليؤلفان مادة جديدة

• الحديد:

من أهم المعادن الضرورية لجسم الإنسان، رغم قلة الكمية التي تدخل في تركيب الجسم، ويُقدَّر الحديد الكُلِّي الذي يحتويه جسم الإنسان بحو ٤,٥ غرام أي ما يكفي لصنع مسمار صغير، وإنَّ حو ٦٠٪ من كمية الحديد التي توجد في جسم الإنسان تدخل في تركيب هيموغلوبين الدم الذي يحمل الأوكسجين إلى الأنسجة والذي بدوره تتوقف الحياة، والكمية الباقية موزعة بين العضلات والكبد والطحال ونخاع العظام.

ليست كمية الحديد الموجودة في الطعام هي المهمة، بل هو تمثُّل هذه الكمية، الفواكه ليست غنية بالحديد، اللحم ليس غنياً بالحديد إنما يمكن هضم الحديد الموجود في الكبد والقلب.

إنَّ نقص مادة الحديد في الجسم يؤدي إلى فقر دم ومشاكل في النمو، وضعف في المقاومة وإمساك، وهي أكثر أنواع فقر الدم شيوعاً

إنَّ مظاهر نقصان الحديد تبدو في صورة ضعف عام وسرعة تعب، وتوتر، وإحساس بخفة الرأس وصداع، وقصر النفس وشحوب الجلد والعشاء المحيطي وملتحمة العين.

أمَّ مظاهر نقصان الحديد المتوسط فتظهر بالتهاب اللسان وفقدان الشهية وحرقة فم المعدة، وتطُّبُّل الطلث وغثيب ورحمة في أكل التراب.

وفي حالات فقر الدم الشديد (أيميا شديدة) تتأثر الأحشاء بصورة خطيرة ويحدث هبوط القلب الاحتقاني.

لذلك، يعتبر نقصان الحديد مرضاً شائعاً يجب معالجته، ومن السهل اكتشاف ذلك، ومن السهل معالجته.

بعد الشهر السادس على ولادة الطفل، يجب إعطائه غذاءً غنياً بالحديد، مثل صفار البيض المسلوق جيداً.

يوجد الحديد في الأطعمة التالية: الفمخ (حصة جنين القمح - الرشيم)، قرّة، سمّاح، دبس الخروب، حنّار، حرجير، الكبد، القلب، الكليتين، الملوحة، المشمش، نقدوس، فول، حمص، عدس، العسل، التمر، الجوز، الكراث، الأسماك، الفواكه المجففة، الحبوب، الفرب، الحوز، الدراق، الخوخ.

إنّ سوء الحوامل معرضة لمرض فقدان الحديد وكذلك الأطفال والإناث في سن البلوغ.

• كالسيوم:

من أهم المعادن التي تدخل في تركيب جسم الإنسان، إنّ مادة الساء التي تسمى بها الأجسام الصلبة في الجسم (العظام والأسنان)، كما أنّه عامل فعال في ضبط حركة العضلات واستجابتها إلى الأوامر التي ترد إليها من الجهاز العصبي، خاصّة عصلة القلب (ولذلك فهو عنصر أو معدن مهدّي).

يكون الكالسيوم سنة ٢٪ من وزن جسم الإنسان، وحمص هذه الكمية في العظام والأسنان.

يلعب الكالسيوم دوراً مهماً في سلامة الأسجة العصبية، وإذا قلت نسبته في الدم اضطرب عمل الأعصاب، وراد ميل الشخص إلى التهيج كما يضطرب عمل القلب.

إنّ نقص الكالسيوم يسبب ضعفاً في العظام، فتصبح سريعة الكسر، وإذا حدث نقص في سن الطفولة توقفت عملية النمو وظهرت تشوهات في العظام والأسنان، كما يؤدي إلى خلل في أوتار العضلات وضعف في الدماغ.

ومن آثار نقص الكالسيوم في الرغائب الغذائية:

- عندما تكون ضربات القلب غير منتظمة، هذا دليل على نقص الكالسيوم من الجسم.

- إذا حصل ألم في العظام.

- اضطراب النوم.

- لدى الصغار، تعثر عمليات النمو، ومرض الكساح.

- لدى الأطفال الرضع، برور في ناحية أو برور في الجمجمة نحو الحلف، برور أو ضمور العنكب، وظهور أسنان ضعيفة ومشوّهة.

في الجذع، يؤدي نقصه إلى ضمور عظام الحوض، وضمور عظام الفخذ الصدري والذي يؤدي بدوره إلى تورم البطن عند الصغار.

- لدى الصغار، تهوؤ الساقين وتقارب الركبتين، أو ثاعدهما.

- لدى الكبار، يحدث لديهم ما يسمى بـلين العظام.

لدى النساء الحوامل، يؤدي نقصه إلى تساقط عدد من أسنانهن في عملية إيجاب.

- يُسبب نقصه كذلك رعشات وتشنجات

- لدى المراهق يُسبب رغبة في النوم وشعور بالتعب والأرق والقلق، ويتحيز متاعب العد.

نحصل على الكالسيوم من الحليب ومستحباته، يليه البيض، الحنظل، الوردية، البذور الزيتية، المكسرات، الكُمون، السمسم، البقدونس، الرشاد، العدس، أوراق الفجل، الثير، الحرجير، السباح، الحنظل، الملفوف، الجرجير، البطاطا، العنب، البيض.

إن وجود فيتامين د في الطعام يُسهّل من عملية امتصاص الكالسيوم، أمّا وجود الدهون في الطعام فيسيء إلى استفادة الجسم من الكالسيوم حيث يُفقد مع البراز

إن قلة الحركة وعدم ممارسة الرياضة، والنوم الكثير يؤدي إلى فقدان الكالسيوم من الجسم.

• للحصول على الكالسيوم، بأحد بيضة وبعد غسلها جيداً، نَقَعُهَا كما هي في قدح عصير ليمون حامض، وتُترك هكذا من المساء حتى الصباح تحت السماء، وفي الصباح تُرفع البيضة ببطء وعناية من العصير، ويُشرب العصير، إما دفعةً واحدة أو على عدة جرعات خلال النهار، يحتوي هذا العصير على فيتامين C مع الكالسيوم، كما له مفعول إزالة التهاب الحلق واللوزتين والرشح، كما أنه مقوي للعظام وللجسم.

• الصوديوم والكلور:

يفترق وجود الصوديوم والكلور معاً، ويكونان في الطبيعة (ملح الطعام)، يوجد الصوديوم في السوائل المحيطة بالخلايا مُتَّحِداً مع الكلور. الكلور يساعد على هضم الأطعمة خاصة العنية بالبروتين.

يعمل الصوديوم على تنظيم الضغط في جسم الإنسان ويعمل على ثبات كل السوائل في الجسم، يحفظه التوازن بين حموضتها وقلويتها، كما يدخل في تركيب إفرازات الكثير من العدد في الجسم، ومن المعروف أن الكلى تقوم بعملية امتصاص وطرح هذا الملح.

يحتاج الإنسان يومياً إلى حوالي عرام واحد من الملح (صوديوم + كلور)، ويتخلص بما سسته ٩٠٪ ممّا يتناوله من الملح عن طريق البول والعرق، ولهذا فقد يؤدي زيادة إفراز العرق إلى تقلص العضلات والضعف والصداع والإغماء، بسبب فقد كمية كبيرة من الصوديوم، أو فقدتها عن طريق الإسهال الشديد أو القيء.

علينا أن نقلل من تناول الملح في طعامنا، فالإكثار منه مرتبط بمرض ارتفاع ضغط الدم الشرياني (بينما فقدان الكلور من الجسم يؤدي إلى الهلاك)، وزيادة كمية ملح الطعام في غذائنا قد يحدث تورماً في الأنسجة، وكثيراً ما يحدث ذلك في بعض الأمراض القلبية أو أمراض الكلى والكبد.

في الطب القديم عُرف لملح أنه يُبقي الأسنان من الحصر، نافع من الجرب المنقّرح، يُحَلِّط مع الدقيق ويعمل بلشء من إلتواء العصب، يؤخذ للمساعدة في إخراج العصلات من الأمعاء، إذا حُبط مع الحل وتمضمض به قطع سيلان الدم من اللثة أو من انخرس المحلوع.

• أصرار الملح إذا راد عن حاجة الإنسان اليومية، تعجز عنها الكلى من التخلص منه خاصة في الشتاء حيث يقل التعرّف مما يسبب الأذى لحلايا الجسم، وريادته تزيد من حامض المعدة، ومثير للأعصاب في الحلايا العصبية

إن الإمراط في تناوله يُضعف الصر ويُسبب انحطاطاً في القوى الجسية ويقلل المي ويسبب ارتفاعاً في ضغط الدم شرباً، ويُسبب الصداع، وهو صار بصحة الطفل الرضيع لأن جهازه المعاعي غير مكمل، يُعرف طباً باسم (السم الأبيض)

• بوتاسيوم:

سُمي هذا العنصر بهذا الاسم اشتقاقاً من الكلمة اللاتينية Potash التي تعني الرماد، وهو يستعمل في الزراعة كمادة مخصّبة «سماد»، وهو يُشكّل أحد مكونات اللحوم الحمراء في الجسم، وهو يوجد في الجسم بصورة رئيسية داخل حلايا الجسم، كما تحتوي العصلات وكريات الدم الحمراء على نسبة عالية من أملاح البوتاسيوم.

البوتاسيوم ضروري للدمر ومشط لعص الأرييمات، ويأخذ الإنسان حاجته من البوتاسيوم من الوجبات الغذائية بشكل يكفيه

يؤدي نقصان البوتاسيوم في الجسم إلى ضعف العصلات، وسرعة تهيج الأعصاب وعدم الاستقرار الذهني وعدم انتظام عمل القلب، وتوقف عمليات النمو، كما يتسبب بالإمساك نتيجة طء حركة مرور الأعدية في الأمعاء، أما نقصانه الحاد يؤدي إلى الشلل وتوقف عضلة القلب.

وكذلك فإن زيادة نسبة وجوده في الجسم تُسيء إلى عدم انتظام عمل القلب وهذه الزيادة تحدث بسبب عدم إفرار الكلى له لأسباب مرضية.

تعتبر اللحوم الحمراء من أهم مصادره، ويحصل عليه كذلك من الحليب والتمر والمور والمشمش والحمصيات وعصير السدورة والحصار الورقية، وفي العسل الأسود ومربي قصب السكر.

* الفوسفور:

يعتبر الفوسفور من أهم العناصر التي يحتاج إليها الجسم على الإطلاق، فهو إحدى مواد بناء العظام والأسنان، كما يؤدي كثيراً من الوظائف الهامة التي تتوقف عليها الحياة.

يلعب الفوسفور دوراً شطاً في إنتاج الخبوية ويساعد جميع إفرازات العدد، فهو يساعد على تقوية العظام (٨٠٪ من فوسفور الجسم موحود في العظام والأسنان، والباقي يورّع على الخلايا وموائل الجسم) وتقوية الأسنان، كما له أهمية في توليد الطاقة في العضلات وتمثيل اللحات والكربوهيدرات والبروتينات في الجسم، كما يدخل في تركيب العديد من الأبريمات التي تمررها عدد الجسم

يرافق وحوده في الأعذية مع انكلسيوم، والأعذية العسّة بالفوسفور هي صفار البيض، السمسم، الحميرة، المستق، الكبد، السمك، لحوم الأنكار والصان، البقول عائة، اللور، الثمر، انقول كافة، المصفوف، الساح، الجرر، البصل، الحن، التفاح، الكرات، شوم، الفربز، السدورة، الجرجير وبفصاه يؤدي إلى ضعف الأعصاب وضعف العظم وانقباض النفس

* كبريت:

من العناصر الهامة التي تدخل في تركيب جسم الإنسان، مهمٌ للأسنان وللعظام وأوتار العضلات، الكبريت يحارب النس، يحصل الجسم من حاجته الكبريتية من الأعذية البروتينية

إنّ النقص في الكبريت يؤدي إلى لتعش وأمراض الأظافر، وضعف في شعبيات القصبة الهوائية.

يوجد في البروتينات، وفي فيتامين (الثيامين والبيوتين) وفي عذّة أنزيمات، وبشكل خاص في اللحوم والأسماك ومنحبات الألبان والبقول والحبوب والثوم، الصل، الكرات، الفجل، الشعير، لدرّة، الأرز، التمر، اللوز، المشمش، المريز، اليبس، رشيم الفمح، الكرر، الملفوف، القرّة، اللوبيا الخضراء، الدراق، الإجااص، البطاطا

• منغنيزيوم:

صروري جداً لجسم الإنسان، فهو عنصر حوهرى يساعد على امصاص الكالسيوم في الجسم، وهو صروري شط الجهار العصبي، ويوجد في جميع خلايا الجسم وموائله، وخاصّة في العظام والأسنان (٥٠٪)، كما تحتوي العصلات على سة ثلث المنعيريوم في الجسم، وهو صروري للجلد وللعظم وللكد والكلّى، ومساعد للمعدّة النخامية، يعمل على تنظيم حرارة الجسم وتقلّصات الأعصاب والعصلات

نقصه في الجسم يؤدّي إلى ضعف عام، والنهاب الأعصاب، ضعف في العظام وفقر الدم، وأمراض مثل (سرطان، السل، السكري)، وارتحاب العصلات، وتجلّط الدم.

أكثر ما تظهر أعراض نقصه في الجسم على من يتعاطى المشروبات الكحولية، ولدى المصاب بأمراض الكلى والبول السكري وعلى من يتناول أدوية مدرة للبول.

يتوفّر هذا المعدن في الحبوب لكاملة غير المقشورة، البندق، الجور، الكاكاو، الفاصوليا، الحصار ورقية، اللوز، التمر، السابح، البطاطا، المشمش، الجزر، الشمندر، الكرر، الهندباء، الملفوف، التفاح، البصل، الخوخ، العنب، الإجااص

• نحاس:

صروري في صحّة البدن وخاصّة في حماية الجهار العصبي، إن نقص النحاس والحديد من الجسم يؤدّي إلى تآكل العظام ونقص النمو وتأخره.

للنحاس دور هام في عملية التمثيل الغذائي، ويؤدي نقصانه إلى إصابة القلب بالتليف وانحجار الأوعية الدموية خاصة الشرايين.

يوجد علاقة بين ارتفاع نسبة الكوليسترول بالدم وبين نقص عنصر النحاس، وقد ثبت علمياً أن عنصر النحاس يدخّل في تكوين العشاء الواقى للأعصاب ويحافظ على حيويتها وفعاليتها.

يوجد النحاس في الحبوب، الثوم، ريت كبد الحوت، الجزر.

• اليود:

ضروري لصحة الإنسان، وهو عنصر مهم للعدّة الدرقية، ولإثراء الجسم، وهو ضروري لصحة الأطفال، خاصة خلال فترة الحمل والرضاعة، فهو يعطي للطفل الشخصية وحاجته من النشاط والسرور، بعد سن المراهقة تحدث حاجة الجسم لليود.

من المعروف علمياً أن هناك علاقة بين نقص اليود في الجسم ومرض العدّة الدرقية، ونقصانه يؤدي إلى خلل في انغداد خاصّة العدّة الدرقية، وإلى ضعف في مقاومة الجسم، وهذا معناه إشارة إلى ما سيحدث من اضطرابات في المستقبل، ومن علامات نقصان اليود هو جحوظ العين، وزيادة ضربات القلب حيث تصل من (١٣٠ إلى ١٨٠) نبضة في الدقيقة، كما يبدو الإنسان عصبي المزاج

إنّ نقصان اليود لدى الأم الحامل، يُحتمل أن تُحبّ طفلاً قرماً أو مصاباً بالبلادة، كما يُسبّب تأخّر نمو العقلي للطفل

أهم مصادر اليود، الأسماك والنبات البحرية، الملح البحري، الثوم، الفريز، الملفوف، الجرر، القرّة، العنب، السدورة، الكزات، السايخ.

• الزنك:

مهم جداً في تركيب الخلايا، يعمل الزنك للحفاظ على مستوى فيتامين A في الدم، يدوب في الماء بسهولة، لذلك فهو يحرق من الجسم بسهولة

يُحَفِّزُ الزِّبْكَ جِهَارَ المِصَاعَةِ عَلَى أداءِ عَمَلِهِ، وَيَحَفِّفُ مُشْكِلَةَ السِّيَانِ وَيُنَشِّطُ
الذَّاكِرَةَ:

نَقْصَانُ الرِّبْكَ فِي الحِجْمِ يُسَبِّبُ اضطرابات حَاشَتِي الشَّمِّ وَالذَّوْقَ، كَمَا يُعْتَرِ
نَقْصَانَهُ مِنَ الأسبابِ الرَّئِيسِيَةِ لِحَصُولِ لَمْرَمِيَةِ لَدَى الإِنْسَانِ، كَمَا لَهُ دَوْرٌ فِي مَمَوِ
الْجِلْدِ وَالشَّعْرِ وَالْعِظَامِ وَبِذَلِكَ فَهُوَ مُهِمٌّ فِي مَمَوِ الطِّفْلِ، كَمَا يُوَخِّرُ السَّلْوَعِ
الْجَسَدِيَّ، فَقْدَانُ الشَّعْرِ (دَاءُ الثَّعْلَةِ)، الإِسْهَابُ، التَّأَحُّرُ فِي الثَّمَامِ المَحْرُوحِ، حَالَاتُ
اِكْتِثَابِ وَمَسَاتِ وَسِيَانِ، اِرْدَبَادِ احْتِمَامِ لإِصَابِهِ بِالأَمْرَاضِ

بِوَحْدِ رِبْكَ فِي الحُيُوبِ وَهِيَ مُصْدِرُ عَيْيِ نَهْ، كَمَا يَحْدَهُ فِي الشَّمْسِ
الْحَرِّ، الْمَلْفُوفِ، الْمَطَرِ، الدَّرَةِ، الشَّعِيرِ.

* الفلورة:

عَارٌ شَدِيدٌ المَعَالِيَةِ، يَتَرَكِّزُ وَحُودُهُ فِي حِجْمِ الإِنْسَانِ، فِي تَرْكِيبِ الأَسَانِ
وَالْعِظَامِ، وَلِذَلِكَ فَهُوَ ضَرُورِيٌّ لِبِنَاءِ أَشْيَاءٍ قَوِيَّةٍ، عِبْرَ أَنْ حَاجَةَ الإِنْسَانِ لَهُ
مُحْدُودَةٌ جَدًّا

إِنْ كَثُرَتْ وَحُودُهُ فِي مِيَاهِ الشَّرْبِ يُصْرُّ بِالأَسْدَانِ وَيَتْرَكُ عَلَيْهَا بَقْعاً حَوَارِيَّةً
تَتَحَوَّلُ مَعَ الزَّمَنِ إِلَى بَقْعٍ سِيَةِ سَوْدٍ دَائِمَةٍ، وَيَحْدُوثُ بَعْضُ أَمْرَاضِ العِظَامِ
وَبِإِعَاقَةِ السَّمَوِ.

نَقْصَانُهُ يُوَدِّيْ إِلَى تَخَرُّقِ الأَسَانِ حَاضَةً لَدَى الأَطْفَالِ، بِوَحْدِ هَذَا المَعْدَنِ فِي
الْأَمْمَاكِ، الشَّايِ، المِيَاهِ الطَّبِيعِيَةِ، المَشْمَشِ، الثُّومِ، القَرَّةِ، الشَّعِيرِ، انْطِطَاطِ،
الْمَجْلِ، الْعَبِ.

* مَفِيزِيَوْمُ:

مَعْدَنٌ مُنَظَّمٌ لِتَكْوِينِ الهَيْكَلِ العِظَمِيِّ وَاجْهَارِ العَصَبِيِّ، يَوْجَدُ فِي المَشْمَشِ،
اللُّورِ، الشَّمْسِنَدْرِ، الْحَرْرِ، الْكُرْرِ، اللَّوْبِيَةِ الحَصْرِاءِ، أَرَرِ، بَطَاطَا

* نَيْكَلُ:

مَحْلَلٌ لِمَوَادِّ الهِصْمِ، مُعِيدٌ لِلْمَصَائِينِ بِالسَّكْرِيِّ.

يوجد في المشمش، الكرر، المصوف، القمح، التيس، القرّة، الذرة،
الفاصوليا، البصل، الأرز، البطاطا، العنب، البندورة.

* بروم:

مهدى للجهاز العصبي.

يوجد في المشمش، الأرضي شوكي، الشمندر، الجرر، الكرّفس، الفطر،
الملفوف، التيس، المرير، الصل، العجل، البندورة

* ارسينيك:

يساعد على تكوين كريات الدم الحمراء والبيضاء.

يوجد في الثوم، الجرر، المصوف الأحمر، الفطر، الحس، الأرز،
البطاطا، التفاح.

* الكلوروفيل:

مطهر، نقصانه يؤدي إلى فقر الدم، ضعف القلب والعصلات والأعصاب،
وخطر التعفن، التعب.

يوجد الكلوروفيل في الحصرات وسقول الحصراء وكافة الماكهة التي تمر
بمرحلة خضراء أثناء نموها.

* السيليكا:

إن نقصان هذا المعدن من الجسم يؤدي إلى تشويه العظام وتشويه أوتار
العصلات والأسنان، تصلب في الأوعية الدموية، مرض السكري، كساح
الأطفال، ضعف في القلب والكلى.

يوجد السيليكا في قشور الماكهة والحصرات وخاصة في الحبوب
الكاملة، التفاح، السارلا، الفاصوليا الطازجة، الكرر، الصل الأحمر،
العريز.

* السيلينيوم:

للسيلينيوم مقدرة على تنشيط جهاز المساعدة في الجسم، وتخفيف أمراض القلب والأوعية الدموية، وهو مصاد للأكسدة، يُحارب السرطان، خاصة سرطان الكبد وأمراض الجلد والثدي والقولون.

الدهون (المواد الدسمة):

وهي مواد مولدة للطاقة والدعة على الشاط في الجسم، وتتحول هذه الدهون - الأطعمة الدسمة - بتأثير عملية الهضم إلى أحماض كثيفة متعددة الأنواع، كما تتحول إلى عليسرين، وتعرر هذه الأحماض عمل الفيتامين D في ترسيب الكالسيوم والعوسفور على العظام والأسنان، كما تلعب هذه الأحماض دوراً في مقاومة الأمراض الإنسانية، خاصة مرض التدن الرثوي والأكريما.

من المعروف علمياً أن المواد الدهنية تتحول إلى سكر لتنتج الشاط في الجسم، وأن نقص السكر يُسبب التعب بسرعة، (يوجد السكر في كل الثمار والحصراوات وبشكل خاص في العنب والعسل والذرة والبطاطا الحلوة)

- إن هضم الدهون عملية عسيرة على الجهاز الهضمي، وبعضها سهل الهضم.

- وتعتبر المواد الدسمة مصدراً لبعض الفيتامينات مثل (K H D A).

- المواد الدهنية السريعة الهضم هي (الزبدة، الجبن، الزيت، الجوز، صفار البيض).

إن زيادة الدهون في الجسم تُسبب المتاعب للإنسان من عسر هضم إلى ارتفاع حموضة الدم وزيادة نسبة الكوليسترول، ويعتبر الإسراف في تناول المواد والأطعمة الدسمة أخطر المشاكل لصحية للإنسان، خاصة ذات المصدر الحيواني، وعلى كل من يطلب النحافة والرشاقة لجسمه أن يقلل من تناوله للمواد الدهنية.

هل يُعتبر السكر مادة مؤذية؟

من المعروف أن زيادة السكر في غذائنا يُسهم في المدانة، خاصة السكر الأبيض، حيث أمانت فيه التقيية وعمدية التصعية العناصر الحميدة من فيتامينات ومعادن، وإضافة إلى ذلك فهو يحتوي على حرثومة تُعرف باسم عصية الحمض اللبني، وهي تُهاجم الأسنان.

يوجد السكر في الثمار والحصرات خاصة في (العنب، العسل، البطاطا الحلوة، الدرة، الشامام، الثوت، البصل، الأحصر، الدراق، الرتقال، اللمت، المريز، الريتون، المابجا، المشمش، الكرز)...

كما تُعتبر الفواكه المحققة مصدراً غنياً للسكر، وعلى العموم تُعتبر زيادة الدهون في الجسم مصدر ضرر بالأوعية الدموية وتصيفها وتصلبها، الأمر الذي يُعيق وصول الأوكسجين والمواد الغذائية إلى مختلف أجزاء الجسم، كما يرفع نسبة الكوليسترول في الدم.

الكربوهيدرات:

تتكون الكربوهيدرات (ماءات الفحم) من «الكاربون + الهيدروجين + الأوكسجين» أي من (الفحم + الماء) ولذلك تُسمى بماءات الفحم.

الكربوهيدرات ثلاثة أنواع:

١ - المجموعة النقية، التي تصم مختلف أنواع السكاكر مثل (سكر العنب، سكر القصب، سكر الحليب، سكر الفواكه ...)

٢ - المجموعة غير النقية، تصم النشويات الموحودة في الحبوب والبقول والجذور النشوية.

٣ - المجموعة غير القابلة للهضم، وهي السليلوز أو التي يُطلق عليها اسم الألياف. وهي غير ذات قيمة غذائية، وغير قاسية للهضم، وتُطرح من الجسم كما تدخل إليه، إنما لها دور هام في عملية التعدية، وذلك من خلال الدور الذي تلعبه في تحسين عملية الهضم وتحليص الجسم من المصلات والتخلص من

الإمساك. كما للألياف دورٌ في خفض مستوى الكوليسترول في الدم، والوقاية من أمراض الشريان التاجي، وفي تشييط حركة الأمعاء، كما تفيد في الوقاية من سرطان القولون، كما تحمي الأسنن والشفة وبقي من الإصابة بالمواسير وتصلب الشرايين، إنما للألياف دور سيء إذا أخذت بإسراف، والمثل يقول. خير الأمور الوسط.

تعتبر الكربوهيدرات المصدر الرئيسي للطاقة، حيث تتحول وعبر عمليات الهضم إلى عناصر سهلة الامتصاص و لا احتراق، يتم امتصاصها ونقلها بواسطة الدم إلى جميع أنحاء الجسم، لتحترق حسب حاجة الجسم إليها، والعناصر منها، يحترق الجسم لحين الحاجة إليها، حيث تتكون من نراكمها ما يُعرف بالسمنة أو البدانة (إن السمنة تأتي من المحمات المصنعة كالسكاكر والحلويات والمشروبات، الكعك، الكاتو،...).

يعطي الكربوهيدرات الطاقة للدمع والعصلات والجهاز العصبي والأنسجة، وتمد القلب بالقوة، وتقلل الإصابة بالأمراض وتؤخر الشيخوخة.

تُعتبر الفواكه الطارحة والمحتمة والحصرات الطارحة والحبوب الكاملة والبقول والمكسرات، مصادر غذائية رئيسية للألياف.

يؤدي تقشير الحصرات والفرك وطهيها وعصرها والتخلص من قشور الحبوب والبقول والمكسرات إلى خفض نسبة الألياف الساتنة في تلك الأعذية، وتسمى الحصرات بالكنوز الطبيعية للألياف

تحد الألياف من الشعور بالجوع، تساعد على سلامة الهضم، وهي علاج للإمساك وتشيج القولون وتساعد على التخلص من الفضلات، وتفيد مرضى السكري ولمن أصيب بالكوليسترول، كما تحمظ الكرياس من الإجهاد وتحمض نسبة الإصابة بسرطان القولون، ويُستحسن تناول الألياف من مصادرها الطبيعية في الغذاء، ويُفضل تنويع مصادرها من لعداء وبدلك تُعطي الجسم الميتاميات والمعادن إضافة إلى الألياف.

أهم المصادر الغذائية للألياف النباتية، وهي مرتبة بحسب أهميتها وفائدتها:

الفواكه	الحصراوات	المكشرات	المدور	البقول	الحبوب
تين مجفف	ورق عنب	جوز الهند	عباد الشمس	حلبة	ذرة مصصصة
جوافرة	أرضي شوكي	مندق	سمسم	فول جاف	مخالة قمح
بلح	بازلاء حصراء	لوز	بطيخ	لوبيا جافة	حنز كامل
رمان	لوبيا حصراء	فستق	يقطين	عدس	
إحاصي	كربرة حصراء	جوز		ماش	
أفوكادو	بعباع أحمر	كاجو		حمص	
فريز	فلفل أخضر	كستفة			
زيتون	فول أحمر				
تفاح	بقلة				
خوخ	بصل أخضر				
زبيب	سلق				
مانجا	بامية				
عنب	ملغوف				
شمش	جرر				
مور	هندباء				
برتقال	خس				

- الماء:

الماء حاجة ضرورية للإنسان يومياً، وهو مادة الحياة الأساسية، وقد جعل الله سبحانه وتعالى من الماء كل شيء حي، الماء الصحي لا لون له ولا طعم ولا رائحة.

لا يستطيع الإنسان أن يعيش بدون الماء وفي حد أعلى لا يستطيع أن يعيش أكثر من أسبوع في أحوال عادية، أما إذا كان في بيئة صحراوية حارة فلا يستطيع أن يعيش أكثر من ٢٤ ساعة بدون ماء.

يحتزن جسم الإنسان وحمل تركيبة أعضائه كافة، نسبة كبيرة من الماء، (الرجل الذي وزن ٧٠ كجم يحتوي جسمه على ٤٣ لتر من الماء) فإذا فقد منها مقدار لثلاثين يُحسُّ بآلام عارٍ وصدرٍ وانحماص في قدرته الجسدية والعقلية، وإذا فقد أربعة لترات يُصبح عاجزاً وإذا فقد ثمانية لترات تدركه الوفاة.

من هذا يتبين أن فقدان الماء من الجسم يعتبر خطيراً جداً فسيب الماء في الدماغ ٨٥٪ وفي الكلية ٨٠٪ وفي العضلات ٧٥٪ حتى العظام تحتوي على ما بين ٣٠ و ٥٠٪ من الماء، ولذلك يجب أن ينتبه الإنسان إلى توارن كمية الماء التي يدخل جسمه والكمية التي تخرج من الجسم عن طريق البول والتعرق والراز، وتعتبر الكليتان الصابط الرئيسي لضبط السوائل في الجسم.

يحتاج الجسم إلى لتر واحد من الماء يومياً في الحالة العادية وفي ظروف عادية، وزيادته في الجسم لا تضر لأن الكليتان تتخلصان منه بسرعة عن طريق البول، أما إذا تجمع الماء في الأنسجة وزاد في وزن الجسم يكون مراد ذلك إلى وجود مرض في القلب أو في الكليتين وفي هذه الحالة يجب التخفيف من شرب الماء.

إن أفضل وقت لتناول الماء هو من وجبتين، وهو قوة علاجية للشفاء من الأمراض وتنشيط الدورة الدموية وتقوية الجسم، ويُعتبر الجلد أكثر أعضاء الجسم تأثراً بذلك، فيه الأوعية الدموية والأعصاب والغدد العرقية والغدد الدهنية والشعر وبصيلاته، وما فرز العرق خلال القدم نشاط حمدي سوى دليل على نشاط الجلد بعمله.

إن الحمام بماء فاتر يُعتبر علاجاً مثالياً لجميع الحالات المتعلقة بالأعصاب، أمّا استعمال الماء الحار طلباً لتخفيف ألم، قد يصيب الأنسجة بالتلف دون أن يُحسّ بذلك الإنسان، وقد تعمل الحرارة الرائدة على تهيج الألم بدلاً من إسكاته.

أمّا اللجوء إلى الماء البارد (الماء الحي) فله عمل تضيق الأوعية الدموية، ودفع الدم في عمق الجسم، ويجب عدم تعرّض الجسم كثيراً للماء البارد، لأنّ ذلك يؤدّي إلى نتائج خطيرة، وللحمامات الباردة فائدة للإنسان، أمّا في حال الشيخوخة، يُنصح بعدم اللجوء إلى الحمامات الباردة لأنّ ذلك يحدث تفاعلات عيفة، والأفضل هو الحمام الفاتر، وكذلك الحال بالنسبة للطفل.

وفي حالات التعب والإرهاق، من سخطورة أحد حمام بارد، وأفضل علاج هو الخلود إلى الراحة والاسترخاء.



كما تُسيء الحمامات الباردة إلى مرضى القلب ومرضى الأوعية الدموية، ماذا يحدث إذا تناول الإنسان كمية كبيرة من السوائل يومياً؟

من المحتمل أن يحصل إضعاف لمضخات الهضمية في العم والمعدة والأمعاء الدقيقة، فيشأ من جرّاء ذلك عسر الهضم، أو تحدث ترهلاً في الأسوب المعوي نتيجة العمل المليّن للسوائل، كما ترهق الكلينين بالعمل يومياً وربما أثناء الليل كذلك، ممّا يُسبّب الصيق والإزعاج للجسم.



مرکز تحقیقات کتابخانه و اسناد ملی

الصحة للجميع

- ١ - من أجل صحة وحياة أفضل للرجل:
 - ترقق العظام
 - الشعر والجمال
 - الرجل بعد الخمسين
 - العجز الجنسي
 - لكل رجل
 - الوقاية من سرطان البروستات
- ٢ - من أجل صحة وحياة أفضل للمرأة:
 - مشاكل تولد مع الأطفال
 - مشاكل الطفل في شهوره الأولى
 - طفلان يعانون سوء التغذية
 - أمراض الطفل
 - برنامج مقترح لتطعيم الأطفال
 - الدورة الشهرية
 - اضطرابات الدورة الشهرية
 - انقطاع الدورة الشهرية
 - مشاكل ما بعد الدورة الشهرية
 - الحمل
 - صحة الأم بعد الولادة
 - البرودة الجنسية
- ٣ - مشكلات صحية تصيب المسنين:
 - المشاكل الصحية
 - السمنة
 - الشيخوخة



مرکز تحقیقات کتابخانه و اسناد ملی

من أجل صحة وحياة أفضل للرجل

- الرجل بعد الخمسين:

إن الحفاظ على الصحة ضمن حياة متوازنة، تُطيل بحياة الإنسان، بل تجعلها مريحة (وذلك بعد مشيئة الله وقدرته)، وكي تكون حياة الإنسان كذلك، مريحة وسليمة يجب أن تُحقق ما يلي:

• لا نكر بديناً، مارس الرياضة باستمرار، رياضة المشي بصورة خاصة.

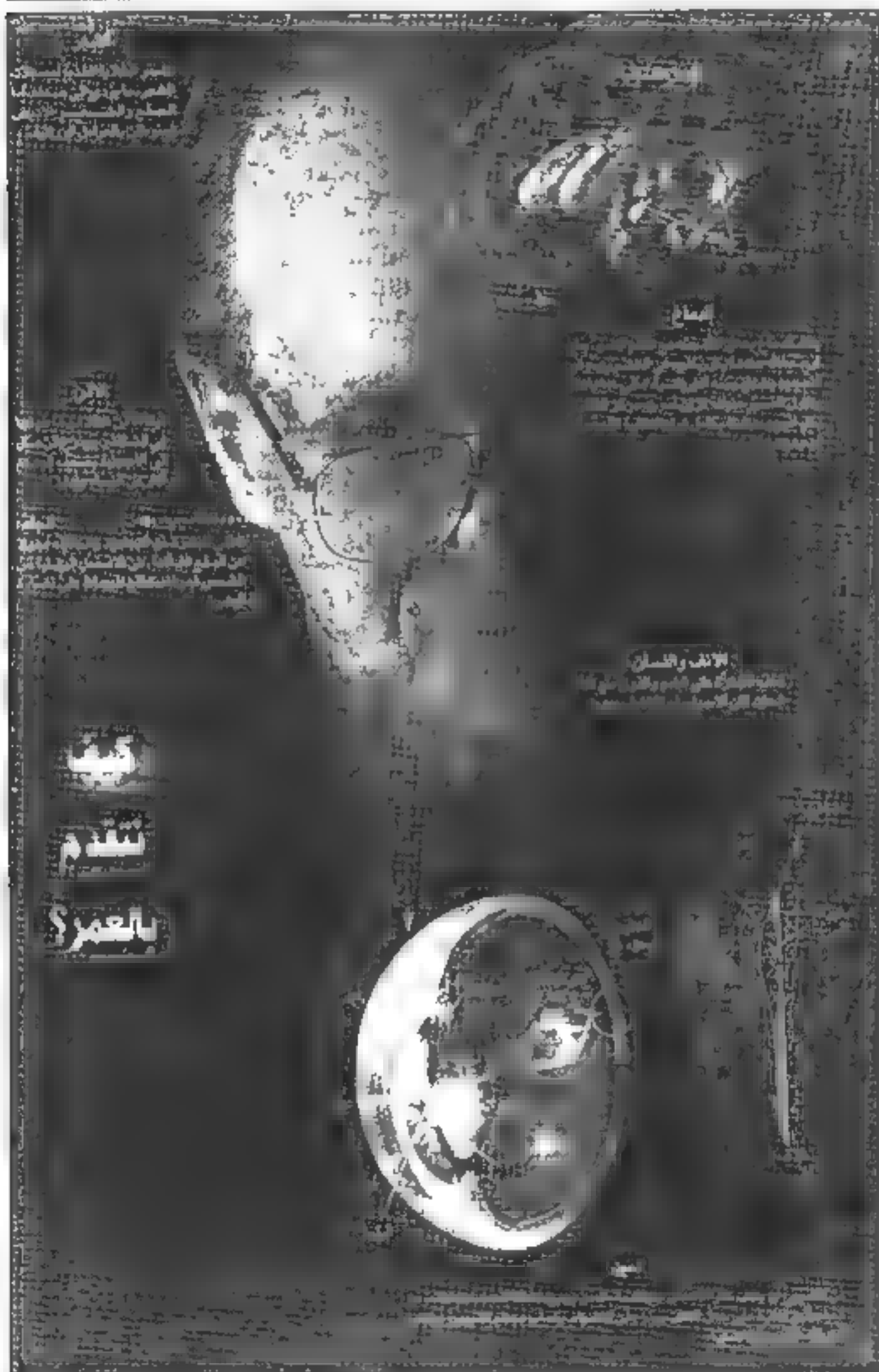
• لا تدخن.

• لا تناول الكحوليات.

• نحلّي بالإيمان، وبقلب نظيف متعدياً عن الصغية والحقد.

إن من الخمسين، هو معطف هام في حياة الرجل، وهي محطة قد تشهد تغيرات عضوية هامة، وعن طريق الثقافة الصحية والإرادة، وحب الحياة يُمكنك العيش بوعي وبصحة مستقرة، باتقاء كل ما يهدم الجسم

يبدأ الذكر بإفراز هرمون (التستستيرون) وهو داحل رحم أمه أي وهو حين، ومع بدء سن البلوغ يتسارع إنتاج الحصين لهذا الهرمون والذي يؤدي إلى نمو وتشكيل أعضاء الذكورة (نحير الصوت، نمو الشعر في كافة أنحاء الجسم، نمو العضلات وقوتها، زيادة كتلة العظام وصلابتها، كذلك يقف هذا الهرمون وراء الرغبة والميول والكفاءة في حالة الأداء الجنسي، ويستمر إفراز هرمون التستستيرون طوال حياة الرجل.



غير أن إفراز هرمون التستسترون يبدأ بالتناقص بعد سن الخمسين، ليس هذا فقط، إنما هناك مجموعة هرمونات هامة تعززها مجموعة عدد في جسم الرجل (العدّة السحامية، العدد الجار كلوية، عدّة تحت المهاد بالمح) ومنها هرمون الأنوثة - الأستروجين - وهناك توارث دقيق بين هرمون الرجولة التستسترون وهرمون الأنوثة الأستروجين في جسم الرجل، وبعد سن الخمسين ومع تناقص إفراز هرمون الرجولة يحتل هذا التوارث مما قد يؤدي إلى أعراض:

• ضعف العضلات

• تدني قوة الذاكرة والقدرات الذهنية

• نقص كتلة العظام (وهن العظام).

• ضعف الرغبة الجنسية.

• تضخم غدة البروستاتا.

• تساقط الشعر

• الضعف الجنسي.

• زيادة احتراق الدهون تحت الجلد (السمنة أو البدانة).

إن معنى وصولك إلى سن الخمسين، يعني أنه أمامك سنوات طويلة لتستمتع فيها بالحياة بعشيقته الله، وأمامك محطة مناسبة لإعادة تنظيم حياتك، مارس الرياضة، ابتعد عن الأخطار، حاشية التدخين والسمنة.

- العجز الجنسي:

تعود أسباب العجز الجنسي إلى عوامل جسدية أو نفسية، ففي الحالة الأولى يكون السبب نقص في الأملاح المعدنية التي تُعزّي الجسم وتقويه مثل الكالسيوم على سبيل المثال.

إن العلاقة الجنسية بين الرجل وروحه تحفظ صحة الإنسان، إذا كان باعتدال، وفي هذا الباب أرشد الرسول وهدى المؤمنين وكذلك فعل الأئمة من

بعده، والحكماء والأطباء، إنها من سس الحياة، ولا حياة في ذلك، إنها لذة للنفس وحفظ للنسل ودوام النوع الإنساني، وعدم الجماع، يوقع الإنسان في الأمراض مثل الدوار، طلحة البصر، ثقل البدن، ورم الحصية أو الحالب.

أما الاعتدال، فيه صحة للجسد، وتهذئة الأعصاب، وتُخفف من الوسواس لدى الإنسان.

أما الإفراط في ممارسة الجنس (لجماع)، يُضعف القوة، ويُضرُّ بالأعصاب ويوقع الإنسان في الرعشة، ويصيبه بالتنشع ويضعف البصر.

في باب الجماع، قيل عن رسول الله محمد أنه قال:

- «يكره أن يعشى الرجل المرأة وقد حنّلم حتى يغتسل من احتلامه الذي رأى، فإن فعل ذلك فحرج الولد مجنوناً، فلا يلومن إلا نفسه»

كذلك قيل عن الرسول أنه قال:

- «من جامع امرأته وهي حائض فحرج الولد مجنوناً أو أبله فلا يلومن إلا نفسه»

من وصايا الرسول في ذلك أنه قال:

* لا تجامع امرأتك في أول الشهر ووسطه وآخره، فإن الخبل والجنون والحدام يُسرّع إليها وإلى ولدها.

* لا تجامع امرأتك بعد الظهر، فإنه إن قضى بيكما ولد في ذلك الوقت يكون أحمول.

* لا تتكلم عند الجماع، ولا ينظر أحد في فرج امرأته.

* لا تجامع امرأتك بشهوة امرأة غيرك.

* لا تجامع امرأتك إلا ومعك حرفة ومع أهلك حرفة، ولا تمسحاً بخرفة واحدة.

* لا تجامع امرأتك من قيام، فإن ذلك من فعل الحمير، قد يولد ولد يبول في المراش.

• لا تجامع امرأتك في ليلة الفطر.

• لا تجامع امرأتك في ليلة الأضحي.

• لا تجامع امرأتك تحت شجرة مشرة.

• لا تجامع امرأتك في وجه الشمس.

• لا تجامع امرأتك في ليلة النصف من شعبان.

سئل الإمام علي عن الجماع، فقال

«حياء يرتفع، وعورات تجتمع، أشبه شيء بالجنون، الإصرار عليه هرم، والإفاقة منه ندم، ثمرة حلاله الولد، إن عاش فتن وإن مات حزن».

عن الإمام الصادق أنه قال:

«إياك أن تجامع امرأتك في الليلة التي يهل فيها الهلال، فإنك إن فعلت ثم رزقت ولداً كان مخطوفاً».

عن الإمام الحسين أنه قال:

«اجتنبوا الغشيان في الليلة التي تريدون فيها السمر، فإن من فعل ذلك ثم رزق ولداً يكون أحولاً».

عن الإمام الباقر أنه قال

«إياك والجماع حيث يراك صبي يحس أن بصف حالك»

«لا تجامع الحرّة بين يدي الحرّة».

عن الإمام علي أنه قال:

«من أراد البقاء ولا بقاء، فليحفّف الرداء، وليساكر العدا، وليقلّ مجامعة النساء».

لقد ورد في الرسالة الذهبية للإمام علي الرضا، حول آداب الجماع ما

يلي:

«لا تقرب النساء من أوّل الليل، لأنّ المعدة والعروق تكون ممثلة وهو غير محمود، يتولّد منه القولح والقالح والبقوه والنقرس والحصاة والتقطر والفتق وضعف البصر ورقه، فإذا أردت ذلك فبكر في آخر الليل، فإنّه أصلح للبدن وأرحى للولد، وأركى للعقل في الولد سيّ نصي الله بهما

لا تحامع امرأة حتى تلاعها وتكثر ملاعتها فإنك إن فعلت ذلك ضنّت شهوتها واحتنع ماؤها . واشتهت مث مثل ما اشتهيت منها، ولا تحامع النساء إلّا طاهرة فإذا فعلت ذلك فلا تقم قائماً ولا تحلس حالساً . . .

ثم انهض مسرعاً إلى البول من ساعتك، فإنك تأمن الحصاة بئذن الله تعالى، ثم اغتسل واشرب من ساعتك شيئاً من العسل، فإنّه يرذ من الماء مثل الذي حرج منك» .

قال الأطباء .

الجماع من أفضل أسباب حفظ الصحة، لا يجور على شبع ولا على جوع ولا على تعب ولا إثر حمّام، ولا إنفعال نفسي، وشدة الفرح، وليحذر الرياضة بعده، فإنها مصرة جداً .

- أوقات مكروهة لممارسة الجماع:

ما بين طلوع المجر وطلوع الشمس

ما بين مغيب الشمس وسقوط الشفق .

في يوم كسوف الشمس .

في يوم حدوث زلزلة .

- أوقات محمودة لممارسة الجماع:

ليلة الثلاثاء، يكون ولده طيب البكّة، رحيب القلب، سخي اليد، طاهر اللسان وليلة الجمعة .

- اطعمة مفيدة للجماع:

صفار البيض.

برر البصل، يَدْقُ وَيُنْتُ دِلْعَل وَيُنْعَق عَلَى الرَبْو.

البصل مشوياً أو مطبوخاً.

برر الكرفس، يَدْق وَيَسْحَر وَيَحْلَط بِسُكَّر سَاتِي وَيُنْتُ بِسَمْنِ الْبَقَر وَيُكَل مَعَهُ لثَلَاثَةَ أَيَّامٍ.

يُحْلَط كَمِيَّةٌ مِنَ السَّمْنِ مَعَ لَعْل وَيُنْفَى عَلَى النَّارِ، وَيُكَل عِنْدَ الْيَوْمِ

وَنَجِيلٍ، يَدْق وَيُشْرَب بِلَبَنِ الْبَقَر عَلَى الرِّيقِ.

الزَّعْفَرَانُ مَفِيدٌ.

دَهْنُ الْعَاقِرِ قَرَحاً يُدْهَنُ بِهِ الْمَعْصِبُ يُحَرِّكُ شَهْوَةَ الْجَمَاعِ

الْحَوَاحِي، يُسْحَقُ وَيَحْلَطُ مَعَ نَسْنِ الْبَقَرِ وَيُشْرَبُ عَلَى الرِّيقِ

الْعَنْبُ، مَفِيدٌ.

اللُّوزُ مَفِيدٌ.

الْحَسُّ مَفِيدٌ.

فَسْتَقُ الْعَبِيدِ مَفِيدٌ.

الْأَمْرُ مَفِيدٌ حَدّاً مَعَ الْحَلِيبِ وَالْقُرْفَةِ

الْجَرَجِيرِ، مَعَ الْجَرَرِ مَعَ عَصِيرِ الْبَيْمُونِ، الْحَامِصِ (سَلْطَةِ) يَهِيحُ الشَّهْوَةَ،

مَحَرِّكٌ لِلنَّاهِ

لَسْمَكُ يَرِيدُ النَّاهِ.

الْقُرْفَةُ (الدَّارِصِيي) شَرِبَهَا مَعْدٌ وَمَنْشُطٌ.

الْكِرَاوِيَّةُ، تَفْتَحُ الشَّهْوَةَ.

الشُّومَرُ، يُنْتِ الْعَدَدُ الْجَسِيَّةُ

الْقَدُونِسُ مَفِيدٌ فِي حَالَاتِ الضَّعْفِ الْجَسِيِّ.

- لكل رجل:

من أجل صحة وحياة أفضل، على كل رجل الانتباه إلى:

* الأمراض التي تؤدي إلى حدوث الصعف الجنسي عند الرجال:

السكري

سرطان البروستات

إصابات الحبل الشوكي

أمراض الكلى

ارتفاع نسبة الدهون

ارتفاع ضغط الدم

أمراض الشرايين التاجية

أمراض الجهاز العصبي

الإكتئاب

* الأدوية التي قد يؤدي استخدامها إلى حدوث الصعف الجنسي عند

الرجال:

بعض أدوية علاج ارتفاع ضغط الدم.

بعض أدوية فرحة المعدة.

بعض أدوية علاج مرض السكري.

مضادات هرمون الذكورة

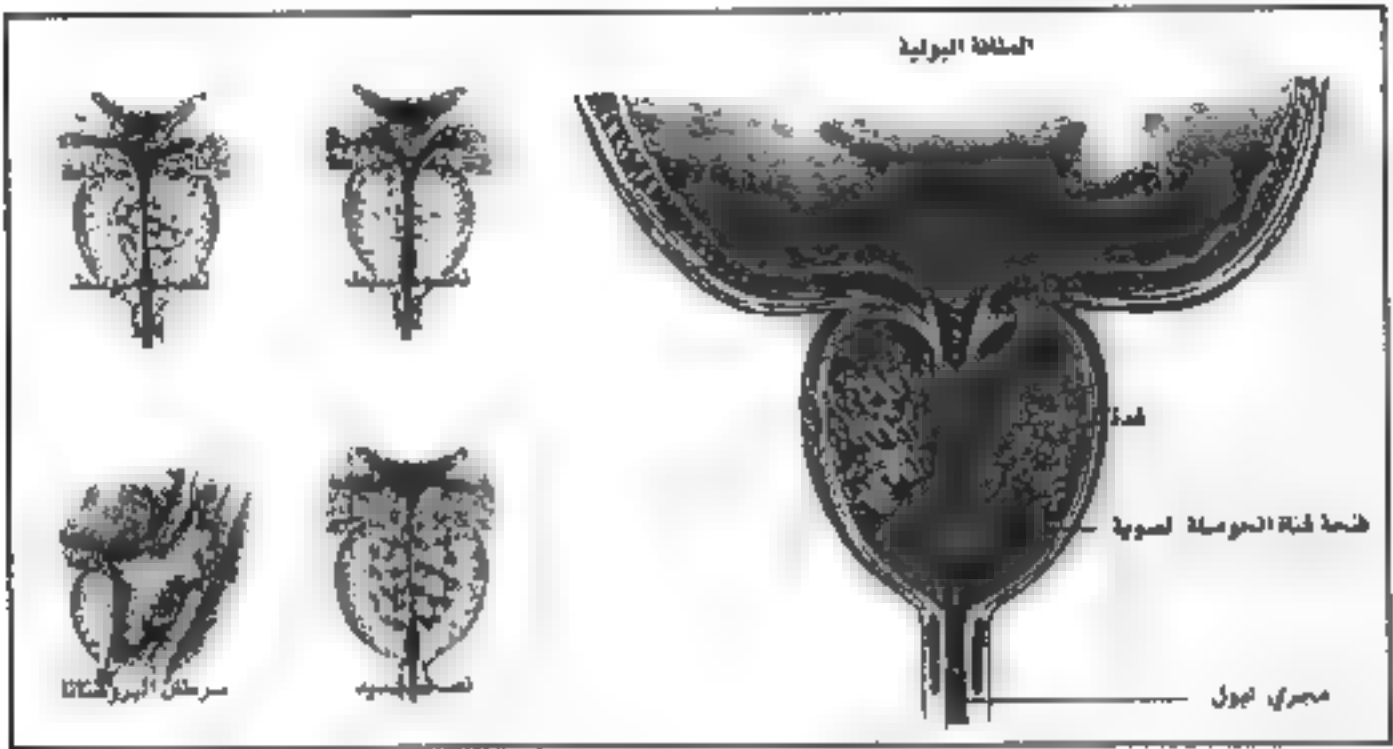
بعض أدوية علاج مرض الاكتئاب.

* عادات قد تؤدي إلى حدوث الصعف الجنسي عند الرجال:

التدخين.

شرب الكحول.

الصعوط النفسية والعصية.



- الوقاية من سرطان البروستات:

البروستات عند الرجال هي ^{حزبة} جزء من الجهاز التناسلي الذكري، وتوجد في أسفل المثانة البولية، تحيط بقناة البول والتي تصب فيها قناة الحويصلة المنوية. البروستات مسؤولة عن إفراز سائل ضروري للحياة وانتقال الحيوانات المنوية خلال عمليات القذف، ومع التقصير في معدل هرمون الذكورة (التستوستيرون) تزداد البروستات تصحماً، بدءاً من سن الأربعين يبدأ الرجل يعاني من تصحُّم هذه الغدة، وينتسب عن ذلك أعراض مختلفة تزداد سوءاً مع تقدم السن، وقد تتعرض البروستات إلى إحدى الحالات المرضية التالية.

✱ التهاب البروستات، وقد يكون التهاب حاداً أو مزمناً

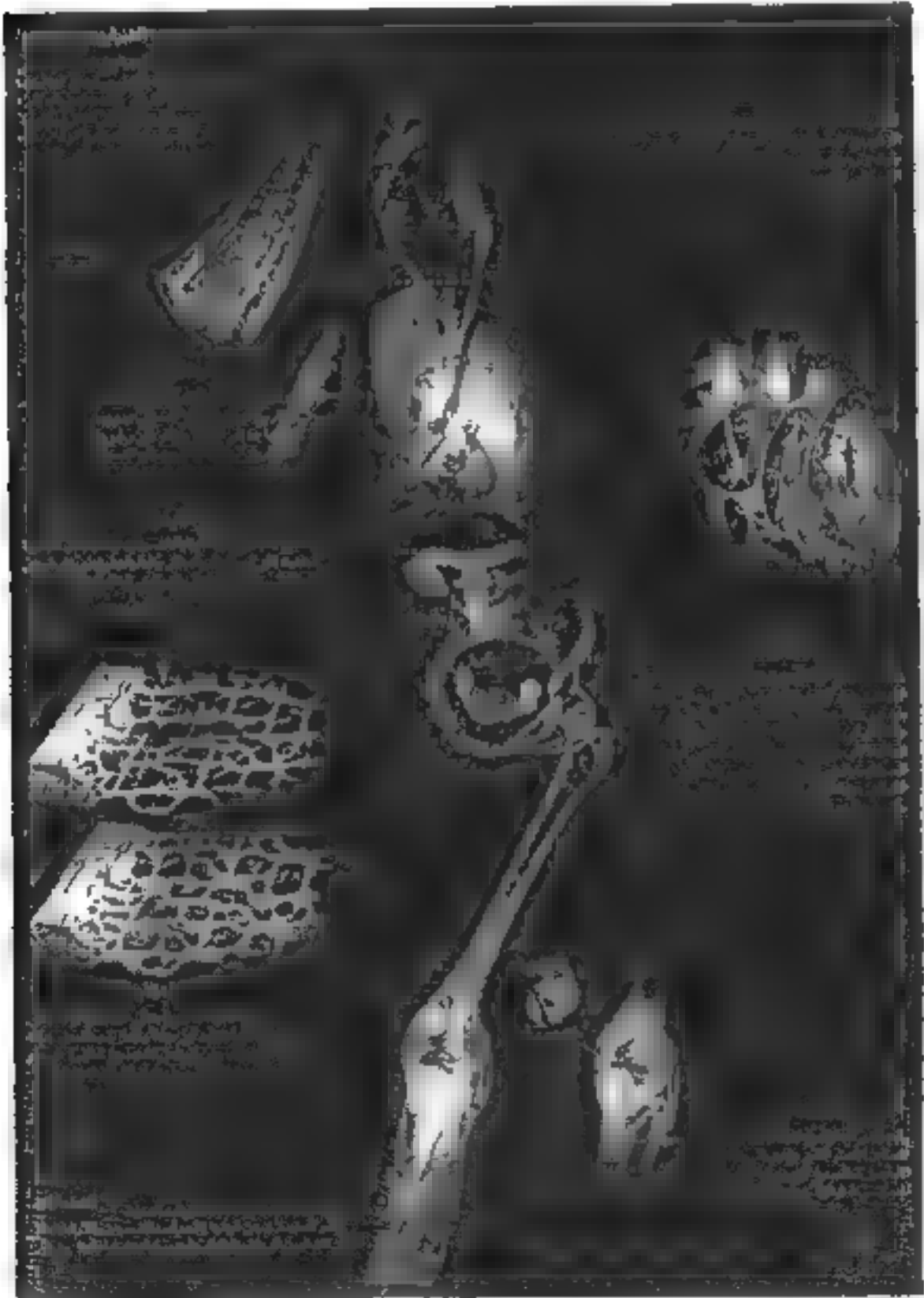
✱ تصحُّم البروستات

✱ سرطان البروستات، فهو ثاني أكثر أنواع السرطان الذي يصيب الرجال، والذي تظهر أعراضه تدريجياً ويزداد احتمال الإصابة به نتيجة عدة عوامل

- التدخين.

- الأطعمة الدهنية.

ومن مظاهر المرض، اضطراب في سول، التبول الليلي، ضعف تيار البول، نزول قطرات من البول بعد الانتهاء من التبول أو العجز عن إفراغ المثانة، نزول المني أثناء التمر، كس دنت يدي عن وجود نصحم أو التهاب أو ورم البروستات، إن فحص (SPA) قد يُفقد حياة تُرحل من سرطان البروستات.



من أجل صحة وحياة أفضل للمرأة

• الدورة الشهرية أو (الطمث - الميعاد - الحيض):

يبدأ الميعاد الأول عند معظم الفتيات بين سن ١١ و ١٦ سنة، وهذا يعني أنه أصبح بإمكانهن الحمل أي الحمل.

يحدث الميعاد الطبيعي مرّة كل ٢٨ يوماً أو ما يقارب ذلك، ويستمر لثلاثة أو ستة أيام، وتفاوت هذه المدة بين الفتيات من أخرى.

إن الميعاد غير المنتظم أو التغيّرات التي تحدث في سن المراهقة ولكنه لا يعنى وجود مشكلة صحية، وإذا كان الطمث مؤلماً لا حاجة لملازمة المراهق، قد يكون السكون والهدوء مزيداً من الألم، إن مراولة بعض الأعمال البسيطة تُخفّف الألم، كما يُخفّفه تناول شراب ساخن، أو وضع القدمين في ماء ساخن، أو وضع كيس ماء ساخن على البطن يعيد ويُخفّف الألم، وينصح كذلك بعلي مقدار مدقة صغيرة من ورق اكليل الحبل (حصى الدار) ويؤخذ نصفها صباحاً ونصفها مساءً قبل الطعام، ويذاوم على هذا العلاج مدة الحيض فإنه نافع جداً ويُخفّف الألم.

يجب على المرأة أن تحافظ على نظافتها في فترة الميعاد كأي وقت آخر، وأن تحصل على قدر كافٍ من النوم، وتتناول وجبات كاملة من الطعام.

إن لم يبدأ الميعاد في وقته المحدّد فقد يدل على الحمل، أمّا لدى الفتيات دون العشرين والنساء فوق الأربعين، فغالباً ما يكون ذلك طبيعياً، كما قد تنسب الاضطرابات العاطفية والمكرية في تأخير أو انقطاع الدورة الشهرية.

• اضطرابات الدورة الشهرية:

إنَّ عدم انتظام مواعيت الدورة الشهرية عادي بالنسبة لبعض النساء، ولكنه قد يكون دلالة على مرضٍ مرمّن أو فقر دم أو سوء تغذية أو التهاب أو ورم في الرحم مثل أورام ليفية أو ودمات بطانة الرحم، أو ضاع الرحم الشاذة، علل نفسية.

يرول اضطراب الحبعن بعد الولادة أحياناً، يُفصّل تناول أغذية غنية بالمينامينات والمحافظة على الحالة النفسية الهادئة، تناول أوراق المعاع والبابونج وأزهار المريمية يومياً، ويصح زيارة الطيب للتأكد من عدم وجود علة جسدية.

• انقطاع الدورة الشهرية:

يوماً ما هي حياة المرأة تبدأ الهرمونات الجسبة بالتناقص، وسوف تلاحظ المرأة ذلك، وهذا يعني أن مرحلة انتهت وأخرى قد بدأت، وتصح مواعيد الدورة الشهرية غير منتظمة وعندما تمر سنة على انقطاعها، عندها يقال بأن المرأة قد وصلت بالنأكيد إلى سن المعطاء أو التخص بطلقون عليه اسم سن (البأس)، حيث تكون المايص قد أنمت عملها ولم تعد تنح أية هرمونات جنسية.

إنَّ سن اليأس، أو سن المعطاء، أو مرحلة انقطاع الطمث، هو الرمن في حياة المرأة حين يقطع الطمث ولا تقدر المرأة بعد ذلك على إجاب الأطماع وهذا التعير لدى المرأة يحدث عادة بين سن ٤٠ - ٥١ عاماً، وغالباً ما يصبح الميعاد غير منتظم لعدة أشهر قبل انقطاع لطمث

تشعر المرأة خلال فترة انقطاع الطمث بعدم الراحة وتحس بانقباض وقلق وهبات ساخنة أي شعور بالحرارة المعاجنة ولمرعجة مع نصيب العرق، وبأوجاع الجسم والحزن. ولكن هذا الشعور يرول بعد تجاوز فترة انقطاع الطمث.

ومع توقف الدورة الشهرية يراجع إنتاج الإستروجين الذي يسبب بقصاه أو بتوقعه إلى إحداث تغيرات صائمة وأعراض مثل

* أمراض مهلية وحفاف المهبل ورغبة في حك الجلد.

* دوخة، عصبية، رعدة في التقبؤ.

* تسارع دقات القلب أو تباعد بينها.

* الشعور بالإرهاق والرعدة للنوم المتقطع.

* تغيرات نفسية مثل الشعور بالتوتر، الاكتئاب وتراخي النشاط.

* يصغر حجم الثدي ويصحح أكثر ارتخاء.

* آلام في مجرى البول، ورعدة في التبول معدّل أكثر من انماضي.

* آلام في الظهر.

* إمساك أو إسهال.

* ألم في المفاصل.

* تعبيرات في نسبة الدهن في الدم، ممّا يجعل احتمال الإصابة تتصلّب

لشرايين.

* ما بعد انقطاع الدورة الشهرية.

تستطيع معظم النساء أن تتأقلم مع الوضع الجديد، إنّ سن الأمل - سن العطاء، هو طور خطير في حياة المرأة، ولذلك يجب على المرأة أن تتحسّب كل ما يثيرها وتتبع نظاماً غذائياً جيداً مع الاهتمام بالحركة والنشاط الجسماني، وأن تحافظ على وزن معتدل والقيام بفحص دوري.

كما تحدث بصفة تعبيرات في العظام ربّما تظهر أعراض ترقق العظام أي تصبح العظام أضعف ممّا كانت عليه وتصح سهولة الكسر، كما تفقد المرأة بعضاً من طولها مع تقدّم السن وتستدير الأكتاف.

وثمة خطر آخر يرداد حصوله بعد سن الأمل ومع تقدّم السن وهو السرطان، خاصّة سرطان الثدي وسرطان الرحم

يرداد خطر الإصابة بسوء قلبية لمي تمّ عدها استئصال المبيض أو إذا كان أحد أفراد عائلتها قد أصيب بسوء قلبية قبل سن الستين، وإن النساء المصابات بمرض السكري هم الأكثر تعرضاً للإضطرابات القلبية.

إن التدخين عنصر أساسي خطير على القلب، ويمكن للمرأة تجنبه، كذلك تعثر تناول الكحول خطرة جداً على القلب في هذه المرحلة، كما يُعثر قلّة النشاط الجسدي عامل خطر لأمراض القلب، وعلى السيدة في هذه المرحلة أن لا تترك السمّة (الداه) تغزو جسدها.

خففي من تناول الملح.

خففي وزنك.

تجنبي التدخين والكحول.

راقبي ضغطك.

إن النساء اللواتي يُصنّ بروف حاد أو بألم شديد في البطن أثناء فترة انقطاع الطمث، أو اللواتي يعودن الروف معهن بعد انقطاعه مدّة أشهر أو سنوات، عليهن طلب المساعدة الطبية وإجراء المحوصات للتأكد من عدم إصابتهم بالسرطان أو بغيره.

• الحمل:

لمعرفة المرأة الحامل (تجمع امرأة بولها في كثابة وتنقيه لمدّة ثلاثة أيّام، وإن ظهر شيء في قعر الكبابة شيء بالذود الصغير الناعم، معنى ذلك أنها حامل.

* دلائل الحبل - الحمل:

- أول الدلائل هو انقطاع الدورة الشهرية.

- غثيان عند الصباح والرغبة بالتقيؤ، يكون ذلك خلال الشهر الثاني والثالث

من الحمل.

- كثرة التبول.

- انتفاخ البطن .
- تضخم الثديين .
- ظهور الكلف على الوجه (قذع الحمل) أي ظهور مساحات داكنة على الوجه وعلى الصدر والبطن .
- في الشهر الخامس يبدأ الطفل بالحركة .
- على الحامل أن تتناول طعاماً جيداً متوارباً، استعمال الملح الممزوج باليود، المحافظة على بظافة الجسم، تجنب الأدوية قدر الإمكان، لا تدخين ولا مشروبات كحولية، لأنها تنصر بالصحة والجس معاً، الانتعاد عن الأطفال المصابين بالحصبة، ممارسة رياضة خفيفة وبصورة خاصة المشي

• مشاكل تعترض الحامل:

- عثيان وتقيؤ .
- حرقة أو ألم في باب المعدة أو الصدر .
- انتفاخ القدمين .
- ألم في أسفل الظهر .
- فقر دم وسوء تغذية .
- الدوالي (انتفاخ الأوردة) .
- البواسير .
- الإمساك .

• علامات خطرة أثناء الحمل:

- النزف، وهذا يدل على بداية الإحهاص وغالباً ما يحدث هذا في الأشهر الثلاثة الأولى من الحمل ويكون الجس في أغلب الأحيان غير متكامل .
- فقر دم شديد، حيث تكون الحامل ضعيفة ومتعبة ومصفرة الشرة

انتفاخ الأقدام والأيدي، وانتفاخ الوجه

صداع، دوخة وعشاوة.

زيادة وزن، ارتفاع ضغط الدم.

على المرأة الحامل في شهورها الأولى ويدا أحسّت بإحدى العلامات الخطرة المار ذكرها، عليها الاستراحة في الفراش، وتجنّب الملح، والامتناع عن أكل البصل لما فيه من ريبوت طبّارة لأنها تُسبّب لها إسهالاً قد يؤدي إكثاره إلى الإجهاص.

* بعد الولادة:

بعد تسعة أشهر من الحمل، وبعد مجيء المولود الجديد، على الأم أن تأخذ أعلى درجات العناية بطفلها، وتُقدّم له أفضل نظام غذائي إن حليب الأم هو أفضل غذاء لطفليها والأطفال الذين يتغذّون بحليب أمهاتهم يكونون أقوى جسماً وأكثر صحة وأقلّ تعرضاً للموت، والسبب في ذلك:

- احتواء حليب الأم على حاجيات الطفل بشكل متوازن

- إن حليب الأم نظيف

- إن درجة حرارة حليب الأم مناسبة لطفل دوماً

- يحتوي حليب الأم على مضادات تحمي الطفل من بعض الأمراض كالحصّة وشلل الأطفال. وعلى الأم أن تطعم وليدها من صدرها أوّل أربعة أو ستة أشهر فقط من حليبها، وبعدها تبدأ بإضافة إلى حليبها بعض الأطعمة المعدنية (تفاح، ليمون، عسل، ...) يمكن للأم أن تريد من كمية حليب ثدييها إذا فعلت ما يأتي:

* البدء في إرضاع الطفل من أوّل أيام عمره مهما كانت قليلة

* شرب السوائل بكثرة.

* تناول أطعمه مغذية وخاصّة الحليب ومشتقاته .

* خذي قسطاً جيداً من «سوم» وتحسي التعب الشديد أو الاضطراب النفسي .

* امتنعي عن المأكولات النمرّة لأنها تنتقل إلى الرضيع عن طريق الحليب وتفسد على الطفل طعامه .

* ارضعي طفلك عدّة مرات في اليوم .

إنّ الأطفال الذين يتعدّون على حليب الأم يتميرون عمش يعضّدى على حليب القارورة، فلدى هؤلاء (الذين يتمدون على حليب القارورة - القسيّة) تكثر احتمالات إصابتهم بالأمراض والموت، إنّ العديد من الأدوية خطيرة على الوليد، ويرداد الخطر إذا أعطي لطفل حديد أي ولد قبل أوانه، أو لطفل ورثه دوس المعدّل (أقل من ٢,٥ كلغ).

* صحة الأم بعد الولادة:

بعدما يصع الأم مولودها، عليها أن تتناول كلّ أنواع الأطعمة المغذية، خاصّة الحليب والجنس والدجاج وسمك والدعوم والأسماك والفاكهة والحضار والحبوب والفاصوليا بشكل خاص.

على الأم أن تعتني بطفله جسدياً بعد الولادة، ولكن نستحسن في الأسبوع الأوّل أن لا نترل إلى الماء، وبعد ذلك نستحم بانتظام

قد تُصاب الأم النساء بالحمى بعد الولادة، وعوارض الفس هي:

- قشعريرة أو حمى.

- صداع أو ألم في أسفل الظهر

- ألم في البطن أحياناً وإفرازات من المهبل كريهة الرائحة.

قد تكون حمى السماس خطيرة (وعديماً كاب ولادة الطفل تُكلف الأم حياتها).

يجب على الأم بعد الولادة الاعتناء جيداً بطفله الثدييها، وأن لا تستعمل الصابون في غسل الحلمة، لأن ذلك قد يُسبب احتقان الحلمة والتهابها.

إنّ الالتهابات التي قد تحصل في الثدي، هي نتيجة دخول الحراثيم بسبب تشقق الحلمة، وهذا شائع خلال الأسابيع الأولى من إرضاع الطفل، في هذه الحالة يجب المحافظة على نظافة الثدي مع وضع بعض الزيت النباتي على الحلمة بعد إرضاع الطفل.

إنّ التدرن المؤلم والحاد في ثدي امرأة التي ترضع طفلها، عالياً ما ينتج عن التهاب الثدي، أمّا التدرن غير المؤلم في الثدي فقد يكون ورماً سرطانياً، ومعالجة حالة سرطان الثدي الساجحة تعتمد على الاكتشاف المبكر لذلك، وعالياً ما تكون الجراحة ضرورية.

• دلائل سرطان الثدي:

- ظهور تدرن أو سوء في جلده الثدي أو ما يشبه قشرة البرتقالة.
- وجود عدد لمفاوية كبيرة تحت الإبط.

على كل امرأة أن تتعلم كيف تمحص نفسها مرة كل شهر

• البرودة الجنسية لدى المرأة:

إذا حصل لدى المرأة بروداً جنسياً قد يؤدي إلى حصول اضطرابات في أعضاء التناسل لدى المرأة أو إلى العنة لدى الرجل، ونعود أسباب البرودة الجنسية إلى:

- مشكلات نفسية.

- تصورات طفولية محطنة أو مخوف حول الجنس.

وقد يُفيد في هذه الحالة شرب مغلي إكليل الجبل، المريمية، الرعجيل، كرفس والحلبة.

- ترقق العظام:

ترقق العظام، مرض يجعل عظام الإنسان هشة قابلة للتفتت والكسر السريع، يتسبب هذا المرض إلى الإنسان بصمت وبدون ألم، ودون عوارض، ويتسارع لدى المرأة خلال فترة انقطاع الطمث (سن الأمل)، أي عندما يتوقف إفراز مادة الإستروجين، أو بعد الحصوص لعملية استئصال المبيضين.

لا تعرف السيدة أنها أصبت بمرض تفتت العظام أو ترقق العظام، إلا بعد ظهور عوارض مثل كسور في المعصم أو في الورك، ألم في أسفل الظهر أو التواء فيه، نقص في الطول بسب انهيار في بعض فقرات العمود الفقري لذا يتوجب على كل امرأة معرفة هذا المرض والحظر الذي يُعرض عظامها للترقق.

* ما هي الأسباب التي تزيد مرض الإصابة بتفتت العظام؟

هناك عدة عوامل، منها

- بلوغ سن اليأس.

- جراحة استئصال المبيضين قبل انقطاع الميعاد

- قلة تناول الكالسيوم في الطعام.

- عدم ممارسة الرياضة

- التدخين

- عامل وراثي، وجود مرض تفتت العظام في العائلة

- كثرة تناول الكحول.

- البنية النحيلة.

- الشرة الماتحة.

- كثرة إفراز الغدة الدرقية.

- تناول أدوية الكورتيزون ومشتقاته.

• نعدّ فيما يلي لائحة من السيرة الذاتية للمرأة طياً، كيف تُحدّد إذا كانت معرضة لحظر المرض واللجوء إلى الطبيب للعلاج، أو لإرشادك إلى طريق الوقاية.

تحققي بنفسك عن صحة عظامك، حُددي فيما يلي المحاطر التي تنطبق عليك

- هل توقفت العادة الشهرية قبل سن الخامسة والأربعين؟
- هل توقفت العادة الشهرية لمدة سنة أو أكثر (عدا فترات الحمل).
- هل توقفت العادة الشهرية بسبب اسرع الرحم أو الميصر؟
- هل كانت عادتك الشهرية غير منتظمة، أو توقفت نهائياً لفترة تعوق السنة أشهر قبل سن اليأس (سن الأمل)؟
- هل تشربين الكحول بكثرة؟
- هل تناولت في صغرك أو تتناولين الآن كمية قليلة من الحليب، الألبان، والحصر الطازجة؟
- هل تعرضت سابقاً أو تتعرضين اليوم للنفيل من أشعة الشمس؟
- هل أصيب أحد أفراد عائلتك بمرض ترقق العظام؟
- هل تعرض أحد والديك لكسر في الورك بعد سقوط بسيطة؟
- هل لديك أحد الأمراض التالية (نعدة الدرقية، مرض الكبد، مرض الجهاز الهضمي)؟
- هل أنت نحيلة؟
- هل تعرضت لكسر في المعصم أو في العمود الفقري أو الورك من جراء سقوط بسيطة أو نتيجة أي حادث بسيط؟
- هل لاحظت أنك فقدت بضعة سبمراوات من طولك؟

- هل لديك انحناء أو حذبة في الظهر؟

- هل تعاني من أوجاع في الظهر؟

إذا كانت الإجابة نعم على إحدى هذه الأسئلة، يمكن أن تكوني معرضة للإصابة بحظر مرض ترقق العظام، وبإمكانك تشخيص هذا المرض ومعالجته باكراً.

* نصائح للمحافظة على عظام قوية

- مراولة الرياضة خاصة رياضة المشي يومياً

- تناول وجبات غذائية طبيعية متوازنة.

- عدم الانحناء لالتقاط أشياء على الأرض، إنما بالإمكان شي لركس والحرص على استقامة الظهر.

الامتناع عن التدخين، لأن التدخين يزيد تعنت العظام سوءاً.

- الشَّفَرُ والجمال:

إن حلم كل امرأة أن تكون شخصتها حذبة، ولكي تكون كذلك، عليها أن تنق من التجميل دون الدحوء إلى لأدوية الكيماوية، ويكفي تناول ما يزخر به الطسعة من ساتات وأعشاب وحصار

إن جمال الوجه والجسد هي عناوين لصحة والحيوية، وبالعودة إلى الطبيعة نحافظ على جمال الوجه والجسد معاً. وليس الأمر بالصعب أبداً، إنما يلزم وعي وإدراك لمن ترعب الاستفده منها، فهي بلادنا، سهلاً وجنلاً، حقولاً وساتين ومراعي وعانات، أراضي رصة وحافة، حواشي طرق وأبهار، فيها كل ما أندع الرب من سات وأعشاب وشجار، ومن هذه جميعاً بالإمكان الإفادة من

- الجذور، الصلة، الدريات، العذمور.

- الأوراق، الراعم، الساق، الفشرة، الرهرة، الثمار، الدور، السلات

يمكن الإفادة من السات جافاً وطارجاً، وعليها حفظ المواد المجففة في

أواب رجالية محكمة الإغلاق أو في أكياس من القماش النظيف، يجب عدم تعريض الساعات لأشعة الشمس مباشرة بعد قطعها لكي لا تفقد المواد الطيارة منها

تحتل مستحضرات التجميل المركز الأول في حياة المرأة، والشعر الجميل يسر العيون، ويصفي على الأشياء جمالاً، لذلك يجب حمايته من المواد الكيماوية التي قد تحرقه أو تضعفه ومن ثم يتساقط.

للمحافظة على قوة الشعر وحملته، يجب عدم تعريضه للهواء الساحر، أو نالات كهربائية، إنما الأفضل تعريضه لأشعة الشمس والهواء لبضعة دقائق.

لإعطاء الشعر نعومة ولحملاً، يُفضل تنظيمه بالماء البارد مع القليل من الحل أو عصير الليمون الحامض

- لتحية الشعر ونعومته: يفضّل العود المسمى الطسعة واستخلاص منها إحدى الوصفات التالية وفرك فروة الرأس بلطف:

(عصير القرفة، مستحلب الورد، اليوسفي، خشبة القراص، ستة القصعين، زهر الريحون).

- لمنع سقوط الشعر: يُفضل المجرى إلى عصير القرفة، أو بمقوع ورق القراص وزهر القصعين وورق العار، معني لحنار

- لإزالة الشعر من مكان ما في الجسم: يُنبت الشعر، ويمسح مكانه بمريخ من مرارة الماعز مع النشادر

- لمعالجة قشرة الرأس: يستعمل إحدى الوصفات التالية: يمسح المشط بمريخ من خل التفاح والماء ويمشط الشعر، أو فرك فروة الرأس بعصير القراص أو بعصير القرفة، أو فرك فروة الرأس برب الريحون.

- لصنع عطر من الطبيعة، سفع في لتر من الخل الأبيض ٢٠ غراماً من الصعتر ومثلها من الحنّاء أو البصم لمدة شهر وبعدها تُصفى المقعوع ويُستعمل

- إذا كان الشعر دهياً، يفرّك بماء ورق الأرقطيون.

- إذا كان ناشفاً، يفرّك بمستحلب إكليل الجبل.

- إذا كان طبيعياً، يفرّك بمستحلب زهر البابونج وبضعة أوراق القراص.

- إذا كان جافاً ومتقصفاً، يأخذ صغار ٣ بيضات مع ملعقة كبيرة من زيت الزيتون ويغسل بها الشعر.

- **لعلاج داء الثعلبة:** نستعمل إحدى الوصفتين التاليتين:

* نأخذ مقدار من دهن العار وريت الريحون ودرر رشاد مسحوق ويزر جرجير مسحوق، يخلط الجميع ويوضع على مكان العلة

* يؤخذ برجنس مع ثوم ويصل عصلي، يدق الجميع وتوضع على مكان

العله

- لجعل الشعر أسود اللون يؤخذ من حب الأس والكرفس وورق السلق

وقليل من أطراف العليق وقشور الجوز، يمرح الجميع ويطح على نار هادئة ثم يُضاف إليه دهن الورد ويُطبخ حتى يذهب عنه الماء ويصبح الجميع على شكل عجينة وعند ذلك يُطلى به الشعر:

من أجل صحة وحياة أفضل للطفل



إن الحياة تبدأ عند الولادة، صارة شائعة، ولكن يجب أن لا نتجاهل أن أحداث ما قبل الولادة هي الأكثر أهمية من تلك التي تليها

إن سجل الطفل الوراثي يكون قد تقرر وقت الحمل، بما في ذلك لون شعره، وفئة دمه، ومهاراته الذهنية ولون عينيه والعديد من الخصائص الأخرى؛

لقد أثبت العلم اليوم أن تشوهات عديدة تُسببها الظروف المحيطة بالجين خلال الأشهر التسعة التي يقضيها في أحشاء أمه، وقد كشف الطب أن العديد

من الأطفال يصابون تشوهات نتيحة إصابة أم بمرض الحصبة الألمانية خلال أشهر الحمل الثلاثة الأولى، كما لبعض العقاقير علاقة بولادة أطفال مشوهين (مثل عقار Thalidomide) بالأدراع والسيقان

إن ولادة طفل من أبوين تربطهما علاقة قرابة، أي أن أحدهما ابن عم أو ابن عمّة أو ابن حان أو حاتّة، فإن احتمال تصافر حياتهما المسؤولة عن التشويه يزداد ازدياداً كبيراً.

كما أن التعرّض لأشعه أكس، قد يكون له أثر صار على الخلايا التناسلية عند الإنسان، ذكراً كان أم أنثى، وأن هذا الأثر قد يكون مسؤولاً عن تشويه طفل

قد تعرّض أحد أنوبه لهذه الأشعة، ولستك يجب عدم تعريض الأعضاء لتأسيدي للأشعة إلا عند الضرورة القصوى.

إن سوء العيية أو بفصها يعيق نمو الخلايا لدى الحبس ويطورها. وكذلك يسيء للجبين تناول أمه الحامل به أدوية مسكّة (محدّرة).

يرى الأطباء أهمية كبيرة لرياضة المشي أثناء الحمل، إضافة إلى العناية بالصحة النفسية للأم.

بعد الولادة، يحتاج الأم في الفترة الأولى إلى التعرف بطفلها، كما يحتاج الطفل إلى التعرف بأمه، وقد تبين أن نطفل يتأثر سرة صوت أمه إذ كانت هادئة أو قلقة، كما يتأثر بطريقة مذاعتها إياه.

كثيراً ما تكون الأم الشائنة كثيرة لفسو والحواف على طفلها، وتنوهم أن الحظر محدد به دائماً، في حين أنه يحب عليها أن تعكّر بطريقة إيجابية، شاكره لله على إعطائه طفلاً سليماً في صحة وعافية، ما دام يأكل بشهية ويرداد وربه، ويجب على الأم أن تتحدّث مع طفلها بطريقة هادئة، وتتجنب كل إزعاج أو حركة صاعته.

كذلك على الأم أن تحمل طفلها برفق وعناية وأن تُسد رأسه وظهره كما يجب، وأن لا ترفعه من ذراعيه

إن إرضاع الطفل من صدر أمه، أمر مهم وضروري للأسباب التالية

* أعدّ الله سبحانه وتعالى حليب الأم حصيصاً لتلبية الحاجات الغذائية للطفل المولود.

* إن حليب الأم طارح باستمرار وحال من الحرائيم.

* يحتوي على أجسام مضادة، تساعد على وقاية الطفل من الأمراض التي قد تصيبه في الأسابيع الأولى بعد الولادة

* إن التصاق الطفل بأمه أثناء الرصاعة، يوفر له الطمأنينة النفسية، ويساعد على نحو شخصيته نحواً صحيحاً.

يُفَضَّلُ أَنْ يُعْطَى الطِّفْلُ طَعَامَهُ مِنْ صَدْرِ أُمِّهِ كُلَّ سَاعَتَيْنِ، ثُمَّ يُمْكِنُ أَنْ تَعْتَدُ
الْفَتْرَةَ بَيْنَ الْوَجْعَاتِ إِلَى ثَلَاثِ سَاعَاتٍ أَوْ أَرْبَعٍ، وَعَادَةً يَحْتَاجُ الطِّفْلُ إِلَى التَّجَشُّؤِ
مَرَّتَيْنِ أَوْ ثَلَاثَ مَرَّاتٍ حُلَالَ الْإِرْصَاعَةِ، وَدِدْتُ لَطَرْدِ الْهَوَاءِ الَّذِي يَجْمَعُ فِي
الْمَعْدَةِ، وَيَتَحَشَّأُ الطِّفْلُ بِسَهُولَةٍ عِندَمَا تَحْمِلُهُ أُمُّهُ عَلَى صَدْرِهَا وَهِيَ تَرْتَبُ بِرَفَقٍ
عَلَى ظَهْرِهِ

- مشكلات تولد مع الطفل، وهي:

- * انفصال الورك أي انفكاك مفصل المخذ
- * فتق السرة أي بروز السرة إلى الخارج
- * الحصبة المتمحمة
- * الحصبة المنحجرة
- * إعاقة عملة، أو إعاقة في السمع، أو تشوه حسي
- لمنع التحلف العقلي أو لإبعاد المشاكل التي معرض لها الطفل عند
الولادة، يجب على المرأة أن تشع الأمور التالية
- * أن لا تتزوج من أساء أقرانها المباشرين
- * أن يتناول خلال فترة الحمل الكثير من اللحم والبيض والمواكه
والحصاد.
- * استعمال الملح المبروح باليود
- * لا تدخين ولا كحول.
- * تحاشي تناول الأدوية أثناء الحمل.
- * اتعدي عن المصابين بالحصبة الإنمائية خلال فترة الحمل
- * لا تُحْبِي أطفالاً إذا تحاور عمرك الخامسة والثلاثين.

- مشاكل الطفل في شهوره الأولى:

يجب الانتباه جيداً لأي مشكلة صحية أو أية حالة مرضية قد يتعرض لها الوليد، ويجب عند الإصرار بمعالجته رأفة بسنّه وطراوه وبعمومة جسده وأعضائه.

تولد أحياناً مع الوليد مشكلات ناتجة عن حلولٍ حدثت للجين وهو في رحم أمه، وهذه الدلائل هي:

* إن لم يتنفس بعد ولادته.

* إن كان لون وجهه أبيضاً أو أرقاً أو أصفر.

* إن كان يدها ورجلاه رخوة، لا يحركها الطفل نفسه بعض هذه المشكلات ناتجة عن حلول في البطن:

* وإذا لم يتوّل أو يحرق مراً، خلال يومين، اطلب المساعدة الطبية

في الأيام الأولى أو الأسابيع الأولى، يظهر نفث أو رائحة كريهة من السرة، وهذه دلالة خطيرة

إذا انحصت الحرارة دون ٣٥ مئوية أو ارتفعت أكثر من ٣٩ مئوية، دلالة على حدوث التهاب حطر عند الرضيع

إذا حصلت نوبات، تحصل نتيجة (الإصابة بمرض الكرار أو التهاب السحايا، أو لدى الخديج إذا كان يفضيه السكر أو الكسيوم بالدم)

عدم زيادة وزن الوليد.

التقيؤ، رثي على ظهر الطفل برفق بعد تناوله الطعام، أمّا إذا كان التقيؤ بكثرة ولعدة مرّات، يعني أنّ الطفل مريض، وهذا يحدث عادةً خلال الأشهر الأربعة الأولى أو الستة الأولى من عمر الرضيع، ويمكن معالجته بحمل الطفل بهدوء وإمكان جعله يتحنّأ عند الرصاعة وحلّالها، إذا كان التقيؤ أصفر أو أحمر اللون فقد يكون السبب إسداداً بالأعما، خاصة إذا كان البطن متنفخاً.

إذا عانى الطفل الرضيع الإسهال، فقد يكون السبب واحداً مما يلي:
الإكثار من إطعام الطفل، حساسية تجاه الطعام، أحد الأمراض مثل التهاب
في الأمعاء.

إذا توقف الرضيع عن إمتصاص الحليب ورادت المدة عن أربع ساعات،
كان ذلك دلالة خطيرة خصوصاً إذا بدا في حالة نعاس أو حالة إرهاق وتعب،
وكان يصرح ويتقلب بشكل غير طبيعي، معنى ذلك أن هذه أعراض لعدة
أمراض، أكثرها شيوعاً وخطراً هي (التهاب بكتيري في الدم ومرص الكزاز).

إن الطفل الذي يمتنع عن الرصاعة بين اليوم الخامس والحادس عشر بعد
ولادته معنى ذلك أنه مصاب بالكرزاز

والطفل الذي يمتنع عن الرصاعة بين اليوم الثاني والحادس قد يكون مصاباً
بالتلهايات بكتيرية في الدم.

إذا توقف الطفل عن الرصاعة أو بدأ مريضاً عليك بعمل الآن
* إفحصيه جيداً.

* راقبي إن كان يتنفس بصعوبة، إذا كان أنه مليئاً بالمادة المحاطية،
اسحبي تلك المادة بواسطة محقنة.

* إن التنفس السريع وازرقاق اللون والعينين وتقرُّ البشرة بين الضلوع أثناء
التنفس من دلائل النزلة الصدرية

* انتهي إلى لون البشرة، إن كانت الشفتين والوجه رقاء اللون، دل ذلك
على الإصابة بالنزلة الصدرية، أو على مشاكل في القلب، أو غيرها

* إن بدأ بياض العينين والوجه بالإصفرار (اليرقان) في اليوم الأول من
ولادة الطفل، أو بعد يومه الخامس، كان ذلك دلالة خطيرة، أما الإصفرار
الحاصل بين اليوم الثاني والحادس من الولادة ليس خطراً، إلا إذا ازداد الإصفرار
بسرعة، أعط الطفل الكثير من السوائل.

* تحسّسي بأفوخ الطفل (البقعة الرخوة في أعلى الرأس)، إن كان مقعراً



إلى الداخل، دل ذلك على احتمال إصابته بالاجتفاف، وإن كان مسطحاً دل ذلك على إمكانية إصابته بمرض التهاب السحايا

* إذا كان الوليد مصاباً بالتهاب السحايا والاجتفاف معاً، يكون مفرحاً عادياً، ولذا وحده البأكد من الدلائل الأخرى لتهديد العرصبين

** راقبي حركات الطفل واضعاليه

إن تصلب الجسم والحركات العريضة التي يُنديها الوليد، تدلُّ على مرض الكرار أو التهاب السحايا أو تلف في لدماع خلال الولادة، أو ارتفاع الحرارة، وإذا تعلقت عينا الطفل إلى تحلف أو تأرجحاً حين يقوم بحركات وحائيه دل ذلك على التهاب السحايا دون الكرار مع حصول رجفات في الجسم

* قد يحصل لدى الطفل بعد يومه ثاني من الولادة، تسُّمٌ بكثيري في الدم، والدلائل على ذلك هي:

- عدم المقدرة على امتصاص الحليب بصورة جيّدة

- العاس.

- الشحوب

- التقيؤ أو الإسهال.

- حتى أو انخفاض الحرارة

- انتفاخ البطن.

- إصفرار البشرة

- نوبات.

- إزرقاق اللون في بعض الأحيان

- رجفان مع قلة الحركة

ومع مرور الأيام وخلال الأشهر الأولى من حياة الطفل قد يحصل

• **المغص** حيث يعاني الطفل من آلام في البطن وكثيراً ما يُعثر لطفل عن ذلك بالكاء بصوت عالٍ مع نبي محدبه على بطنه، ويتكوّن ذلك بسبب الهواء الذي يدخل إلى المعدة خلال الرضاعة، وتتمكّن للأم أن تحفّف من ذلك عن طريق التحشّش خلال الرضاعة، وقد يكون ينزعج بشيعة حاله آلام العصاة

• **الإمساك** يمكن علاجه بإعطاء الطفل تحصيل الحوخ إذا تعدّى عمره الثلاثة أشهر.

• **كثرة البكاء** من الطبيعي للطفل أن يبكي يومياً، خاصّة خلال فترة التسنّس (أي ظهور أسنانه) أمّا الإكثار من لسكاء فإنه يدلّ عادةً على المرض أو الألم أو الحوخ أو حاجته إلى مزيد من الحنان والحب

• **الطفح الجلدي** ينشأ من الحماضات، ويعالج بريادة عدد تعبير الحفاصة وتنظيف الصابون المستعمل لطافة جلد الطفل

• **طفح ناتج عن الحني** والعلاج يكون بوضع الطفل في عرفة أكثر تهوية وبرودة وتنظيف ثيابه

• **مص الإبهام**. وهنا يجب التأكد من كفاية الغذاء الذي يتناوله الطفل، مع إظهار العطف والمحبة له

يمرّ الطفل بما تقدّمه وتكتسبه حواسه من حشرات ونجارب تساعد على

النمو الذهني، إن وضع الطفل في غرفة هادئة دون إزعاج من أحد، أو عزله في مكان يقبه الأذى أو عبر ذلك، إن هذا يحرمه من فرص الرؤية والسمع والإحساس والمذاق والشم، وهذه كلها عوامل تساعد على نمو المح، وبحب أن يكون الطفل جزءاً لا يتحرراً من العائلة

- طفلان يعانون سوء التغذية:

لسطر إلى عذاء الطفل، ومن ذلك أقول لكم كيف ستكون صحته عندما يكبر، ومن آثار سوء التغذية.

- كثيراً ما تلاحظ دلائل سوء التغذية بعد مرض حاد، مثل الحصبة أو الإسهال

- أشد خطر يتعرض له الطفل المصاب بالإسهال، هو خطر الاحتفاف، أو نقص الماء في جسمه.

- تسبب ارتفاع الحرارة عند الأطفال هزأ أو تشنجات أو عطلاً في

الدماغ، كي يخفض الحرارة بسرعة، يجب برع ثياب الطفل ووضع كمادات ماء بارد على جسمه (إن ارتفاع حرارة الطفل تسبب له بوبات وتشنجات)

- ينتج إلتهاب السحايا عن الإصابة بالحصبة أو إلتهاب شديد آخر

- فقر الدم (الأنيميا).

- ظهور ديدان وطفيليات في الأمعاء.

- ظهور مشاكل في الجلد (حرب، قروح، إلتهانات عممة).

- إلتهاب العيون.

- الزكام والرشوحات.

- ألم وإلتهاب في الأذن، إلتهاب قناة الأذن.

- آلام الحلق وإلتهاب اللوزتين، وخطر حدوث ريع المفاصل

- جذري الماء

- الحصبة .

- الحصبة الألمانية .

- الكاف، أو ما يعرف باسم أبو كعب، أو أبو صعيم .

- السعال الديكي (الشاهوق) .

- الدفتيريا أو الحانوق

- شلل الأطفال

- أمراض الطفل:

وراء كل طفل مريض، أمٌ مُهملة .

الأم الواعية والحكيمة هي التي ترضى طفلها رعاية كاملة، صحيحاً ونفساً وتربوياً، إذا ارتفعت حرارة الطفل لا يكفيه أن يعطيه الدواء إنما حاجته أكثر إلى حنان أمه ورعايتها وصحتها له، والأم مسؤولة عن إعطاء الدواء لطفلها في مواعيد محددة وبدقة كما أنها مسؤولة عن غذاء طفلها، فهي الوحيدة القادرة على معرفة رعة طفلها إلى الطعام، ومدى شهيته، وحليبها هو الأكثر ملاءمة لحاجاته، لأن الحليب يحتوي على كل المواد المعدنية، ويكسبه المصاعة والقوة لمحاربة الأمراض

والأمراض التي قد نصيب الطفل هي

(جدري الماء، الحصبة، الحصبة الألمانية، الحانوق، التهاب العدة المكبية، شلل الأطفال، الإسهال، الاحتفاد، التهاب السحايا، الكرار، الرشع، الركام، التربة الصدرية، التهابات الأمعاء)

● جدري الماء

مرض فيروسي معدٍ، مُبْتِ في بعض الأحيان، حاصّة في الشهور الأولى للرضيع، وهو أكثر الأمراض المعدية انتشاراً، يبدأ المرض بصداق وقشعريرة، آلام في الظهر والأطراف، قيء وارتفاع حرارة وفقدان الشهية للأكل، وبعد ثلاثة

أيام يظهر الطمّح على شكل حليمات صغيرة حمراء على الوجه والذراعين والرسعين واليدين والساقين، سرعان ما تتحوّل إلى فقاعات منخفضة الوسط، وبعد يومين تتحوّل الحليمات إلى نقاط بها سائل، ثم يتحوّل السائل إلى صديد، ثم تجفّ وتكوّن قشرة، تسقط القشرة تاركة في الجلد أثراً دائماً دائمة على الوجه بشكل خاص.

العلاج لدى الطبيب.

الوقاية أفضل ما يفعله الإنسان

• الحصبة.



أكثر الأمراض المعدية انتشاراً بين الأطفال، وأشد ما تكون عدواناً في الأيام الأولى قبل ظهور الطمّح، يسبق المرض عبر السعال والعطس، شديده الوطأة لدى الأطفال سيئتي النعنة

تبدأ أعراض الحصبة بما يشبه نزلات البرد العادية من سعال وعطس، مصحوبين برشح في الأنف وسعال جاف والتهاب الجفون، ولا تُعدّ تقوى العينان على احتمال الضوء.

يظهر الطمّح الجلدي بعد ثلاثة إلى خمسة أيام من بدء المرض، ويظهر

شكل بقع صغيرة حمراء حلف الأذنين وعلى الرقبة وعند مست الشعر في أعلى الجهة، ثم تنتشر البقع بعد ذلك على الحدة والأطراف، وإذا تكاثرت يلتصق بعضها ببعض، وعندما يبدأ الطمّح بالزوال يحمي من الرأس والوجه أولاً ويحلف مكانه قشوراً دقيقة فضية اللون

تختلف الإصابة في شدتها بين حفيفة وشديدة حادثة مصحوبة بارتفاع الحرارة وجفاف باللسان وتسارع النفس.

يجب عدم إهمال الطفل المصاب خوفاً من المضاعفات، وهذه المضاعفات هي: (التهاب رئوي، التهاب الأذن الوسطى، التهاب قربة العين، برلات معوية حادة، إصابة القلب).

* الحصبة الألمانية:

مرض معد، ولكنه حفيف نسبياً، غير أنه إذا أصيبت الأم الحامل بهذا المرض خلال الأشهر الثلاثة الأولى من حملها، يشأ خطر كبير على جنينها، وتُصع إمكايه ولادته شكل غير طبيعي وتُصه تشوهات خلقية.

* التهاب الغدة الكعبية (أو كعب):

يعثر هذا المرض غير مؤدٍ نسبياً للأولاد، إلا أن مضاعفات خطيرة تسع عنه في سن البلوغ، وقد تشمل هذه المضاعفات بلماً في الأعضاء التناسلية، أي الخصيتين في الرجال والمبيضين في النساء، وقد يؤدي ذلك إلى العقم، ومن المضاعفات الأخرى لهذا المرض هو التهاب السكرياس والتهاب أعشية المح.

* شلل الأطفال:

كان هذا المرض مرعاً لكل العائلة، والأكثر تعريضاً للإصابة به هم الأطفال، يُسبب هذا المرض شللاً في بعض عضلات المريض، وفي أكثر الحالات الحادة، تُصاب عضلات التنفس بالشلل، وعندما يتسبب المرض شللاً عضلات الذراعين أو الساقين أو الظهر يصاب المريض بتشوهات بالغة.

نُ الطريقة الصحيحة للقضاء على هذا المرض وحماية لأطفال مه هي التطعيم المستمر ابتداءً من سن الشهرين، وتكرر ذلك حتى سن السادسة.

* حمى الدفتيريا (الخانوق):

مرض معد، شديد العدوى يُصيب الأطفال، يُصيب أسجة البلعوم والحجرة، والقصة الرئوية، يبدأ تدريجياً، ويصحبه تورم في العدة تحت الفك

الأسفل، كما تصيب العدوى كلاً من الأنف والعم، وقد يكون مميتاً إذا لم يعالج بسرعة، وقد يؤثر على القلب بسبب السموم التي تنتجها الحراثيم التي تُسبب الحاقق

يصيب مرض الحاقق الرضع في مستهم الأولى، ويحل تدريجياً بعد العاشرة من العمر، ويشكل عام يعثر كن إنسان معرضاً للإصابة به

ستقل العدوى عن طريق الملابس الملوثة، أو عن طريق الحيوانات الأليفة كالقطط والكلاب أو الطعام الملوث، ولذلك يجب تطهير كل ما يلمسه المريض، وكذلك تنتشر العدوى عن طريق الرمد المصاب من الدم أو الأنف

تتفاوت ظهور الأعراض ما بين يومين والحمسة أيام، ويبقى المريض ناقلاً للعدوى لمدة تصل إلى حمسة أسابيع بعد أن يكون قد شفي من آثارها

خلال المرض، يكون لون الدم أبيض رمادي، أو أصفر مشمع، مع تورم الحلق وصعوبة في التنفس.

العلاج لدى الطبيب:

يجب إعطاء السوائل بكثرة خصوصاً الماء

ملارمة الفراش حتى الشفاء

عزل المريض.

وضع لبحات باردة على الرأس ولرقة في حال حصول صداع

تطهير ملابس وأوعية المريض.

* الاجتفاف:

هو فقدان الماء من جسم الطفل بكمية تفوق ما يتناوله، ويحصل الاجتفاف نتيجة الإسهال أو القيء، أو كليهما، جميع الدس معرضون للاجتفاف إلا أن هذا المرض يكون أكثر انتشاراً وخطراً عند الأطفال، ويسبب الاجتفاف لدى الطفل تقعر يافوخه.

العلاج يكون بإعطاء المصاب الكثير من السوائل، (حليب الأم، الماء بعد عليه...) ويجب معالجة أسباب الاحتقان.
لا حاجة للأدوية في معظم الحالات.

- برنامج مقترح لتطعيم الأطفال:

* في عمر الشهرين لقاح الحماق، الكزاز، السعال الديكي، لقاح ثلاثي ضد شلل الأطفال بواسطة العم.

* في عمر الأربعة أشهر اللقاحات أعلاه (تكرر)

* في عمر الستة أشهر اللقاحات أعلاه (تكرر)

* في عمر السنة. لقاح الحصه، الحصه الإلماية، أبو كعب

* في عمر السنة والصف لقاح الخماق، الكزاز، السعال الديكي

* في عمر ٤ - ٦ سنوات اللقاحات أعلاه (تكرر)

* في عمر ١٤ - ١٦ سنة لقاح الكزاز، الحماق

إنه من الأهمية بمكان تلقيح الأطفال في بدء حياتهم كي يكتسبوا مناعة ضد الأمراض المعدية الشائعة.

موسم		اطوال		واوزان الاطفال	
سنة	ذكور	الطول بالسنتيمتر	الوزن بكيلوجرام	ذكور	بنات
١	٧٤	٧٣	٩,٣	٩,٢	٥
٢	٨٤	٨٧	١١,٧	١١,٣	٦
٣	٩٢	٩٠	١٤	١٣,٩	٧
٤	١٠٠	٩٨	١٥,٩	١٥,٥	٨
٥	١٠٦	١٠٤	١٦,٣	١٦,٧	٩
٦	١١٢	١١١	١٩,٧	١٩,٨	١٠
٧	١١٧	١١٦	٢١,١	٢١	١١
٨	١٢١	١١٩	٢٢,٥	٢٢	١٢
٩	١٢٩	١٢٥	٢٥,٢	٢٢,٥	١٣
١٠	١٣١	١٢٩	٢٧	٢٥,٧	١٤
١١	١٣٥	١٣٤	٢٩	٢٩	١٥
١٢	١٤٢	١٤٣	٣٢	٣٢,٥	١٦
١٣	١٤٥	١٤٦	٣٧	٣٦,٢	١٧
١٤	١٥١	١٥٠	٤١	٤٠,٤	١٨
١٥	١٥٨	١٥٦	٤٥	٤٣,٥	١٩

متوسط وزن الطفل أثناء السنة الأولى من عمره

الوزن بالكيلوجرام	الطول بالمستقيمتير	
٣,٢٥٠	٥٠	عند الولادة
٣,٧٥٠	٥٣	الشهر الأول
٤,٥٠٠	٥٦	الشهر الثاني
٥,٢٥٠	٥٩	الشهر الثالث
٥,٩٥٠	٦٢	الشهر الرابع
٦,٥٥٠	٦٣	الشهر الخامس
٧,١٠٠	٦٤	الشهر السادس
٧,٦٠٠	٦٥	الشهر السابع
٨,٠٠٠	٦٦	الشهر الثامن
٨,٣٥٠	٦٧	الشهر التاسع
٨,٦٥٠	٦٨	الشهر العاشر
٨,٩٥٠	٦٩	الشهر الحادي عشر
٩,٢٠٠	٧٠	الشهر الثاني عشر

مشكلات صحية تُصيب المسنين

إن المشاكل الصحية التي تحدث للإنسان في مرحلة الشيخوخة من حياته

هي

• ارتفاع ضغط الدم

• تصلب الشرايين

• أمراض القلب

• الجلطة الدماغية

هذه المشاكل غالباً ما تكون نتيجة لطريقة وأسلوب حياة الإنسان وطعامه وشرابه وبدنيه أثناء سن الشباب ومرحلة الطفولة، إضافة إلى

• الصمم

• رنين الأذن والدوخة

• الأرق

• تشمع الكبد

• مشاكل المرارة

هذه أمراض تحدث نتيجة التقدّم في السن

ـ أما مشاكل المسنين عامة فهي

• صعوبة الرؤية

• الصعف والتعب وعادات الأكل

• ارتفاع القدمين

* الفروح المرممة هي الساق والقدم

● صعوبة في التويل أو السلس البولي

* السعال المرمم

* الروماتيزم في المعاصر

● اضطرابات القلب

● السمفة

هناك عدة عوامل تؤدي إلى السمفة، أهمها

الإفراط في الأكل

الكسل والحمل

الوراثة

أمراض الغدد الصماء

ترتبط السمفة بارتفاع معدل الدهون الصارة والكوليسترول بالدم، ارتفاع معدل السكر في الدم، ارتفاع ضغط الدم، ارتفاع معدل حمض البول في الدم، إصابة إلى خطر الإصابة بأمراض القلب، وزيادة احتمال الإصابة بسرطان البروستات، واحتمال الإصابة بسرطانات الأمعاء الغليظة

بعد سن الخمسين أنت، أنت بحاجة إلى فحص دوري طبي كل ستة أشهر، يتضمن تحديداً للوزن، فحص وظائف القلب، قياس ضغط الدم، قياس معدل الدهون والكوليسترول بالدم، قياس معدل السكر بالدم وبالبول

إن الحصر السمين يعني احتمال الإصابة بمرض السكري، ومرض القلب ومشاكل صحية أخرى، إذا زاد قياس الحصر لدى المرأة عن ٨٠ سم، معنى ذلك وجود خطورة على الصحة، أما إذا زاد قياس الحصر عن ٨٨ سم معنى ذلك أن الخطورة شديدة على الجسم

أفضل علاج للسمفة (البداية) هي الرياضة، وأفضل أنواع الرياضة هو

المشي الرياضي وحلّ التماح (ملعقتان من الحل في كوب ماء بعد الأكل يومياً).
ليس هذا فقط، بل علينا أن نعرف أسباب السمنة، هل ناتجة عن العدد أم
الإسراف في الطعام (إنّ الله عزّ وجلّ نهى عن الإسراف في الطعام)، أم هو نوع
المأكّل التي يلتهمها الشخص السمين؟

- يجب تجنّب السكر الأبيض قدر الإمكان.

- تناول الخيار إنّه طارد لسموم الجسم

- تناول عصير الحامض محليّ مسكر مات.

• للمساعدة في تخفيف الوزن وإزالة السمنة، يورد النصيحة التالية

عليّ قصة من قشر الليمون الحامض في لتر ماء لمدة عشر دقائق،
وتناول منه قدح ساحر بدون تحلية بعد كل وجبة طعام

• الشيخوخة:

ما هي الشيخوخة؟

إنّ مرحلة ما بعد الحامسة والستين من العمر هي بداية مرحلة الشيخوخة
لدى الإنسان، وغالباً ما يعيش الإنسان فترة ثلاث عشر سنة بعد الحامسة والستين
من عمره، والمرأة خمسة عشر عاماً (هذا رقم تقريبي) ورثماً أكثر

قد يكون في مقدور الإنسان، رحلاً كان أم امرأة، أن يقصي سنوات
الشيخوخة في هناء وصحة وبهجة، إذا عمد إلى تنظيم حياته تنظيماً صحيحاً
وصحياً، وبذلك يتخطى حدود الشيخوخة ويُريل أثارها ومظاهرها، ويحلّد
للراحة

لماذا يتقدّم بعض المسنين بالعمر، في حين تطلّء عوامل الشيخوخة
بالظهور على من هم في مثل سنهم؟

لم يتوصل العلماء بعد لمعرفة أسباب الشيخوخة، وتجنّبها، وجعل حياة
الإنسان شباباً وحيوية وعافية مستمرة حتى آخر لحظة من عمره!!

إن ما يسارع في مظاهر الشيخوخة، هي أحوال الشخص من مرض وضعف عاطفي وضجر وفقر، وما يتبع ذلك من إهلاك وسوء تغذية، ومع تقدّم العمر، بدأ الدماغ بمعدان بعض أسحته (يكون للدماغ في أوج عطائه عندما يصل المرء إلى سن العشرين) وفي النعير من العمر يُصنع وزن الدماغ أقلّ بسببة من ٥ إلى ١٠٪ ويطول الضرر مركز الذاكرة.

إنّ الانتعاد عن العساد والعادات السيئة في المأكل والمشرب، عملٌ جيد لإبعاد مظاهر الشيخوخة، ومع التقدم في السن تحفّ المقدرة على البدؤ والشتم، كما تصغر الخلايا المعدية لصيلات الشعر مما يؤدي إلى ضعفه، أما الصلع ويص الشعر فموظف بعوامل وراثية، كما تبدأ الأذن تفقد من قاعدتها في الثلاثين من العمر (والسنة للرجل أكثر منها لدى المرأة)، وتأخذ البشرة تحفّ وتظهر عليها بقعاً فاتمة مع الحاميد، ويُستحسن الوقاية من الشمس قدر المستطاع لتحمي على بقاء البشرة.

ومع تقدّم السن من الطبيعي أن يحفّ بظر الإنسان، ولا تعود العضلات قادرة على جعل المطر يركّز على الأشياء، تُصاب معظم الشيوخ بانماء الزرقاء... المسببة للمعاودة

مع التقدّم في السن، يتأخر كن من الدماغ والأنف واللسان والعين، الأذن، الشعر، والجلد.

إنّ تأخر الدماغ قد يؤدي إلى فقدان لذاكرة والحرف، وهذه بدورها تؤدي إلى مرض (الزهايمر) الذي لا أمل في شفاؤه منه، غير أنه يمكن تلافيه والوقاية منه، عبر أخذ حبة إصبرين كل يومين.

مد القديم اهتم الإنسان بموضوع الشيخوخة وحفّ لمعرفة أسبابها، وجبّ عوارضها، ورد في التنوير بأن المعص أسدى نصيحة للملك داود الطاع في السن باتحاد عدراء شابة تجعل محبته أكثر دفئاً وحميمية.

في سنوات الشيخوخة، تحفّ عمل الأعصاب مثل القلب والكلى والرئة والكبد، ويفقد الجلد الكثير من ليونه، وتأخذ العضلات بالصمود تدريجاً

وتتراكم الدهون عند الحصر، وتبدأ العظام بفقد صلابتها أي يحصل بها ما يُعرف طبيّاً بترقق العظام.

البعض يعتقد أن بوجدر الشحوحه يعود إلى النقص في إفرازات هرمونات النمو، وهرمونات DHEA، هرمون استيلاتويس الذي تُفرزه الغدة الصوبرية الموجودة في الدماغ، والتي تلعب دوراً هاماً في الحفاظ على وظائف الجسم البيولوجية ودقة أدائها، وهرمون الإستروجين الذي يحارب أمراض القلب عند الرجال وترقق العظام عند النساء البواني بمن من الأس - من العطاء - ولا يزال الإنسان يجهل حتى الآن الهرمون القادر على منح الشباب الدائم للإنسان.

السؤال المطروح دائماً هو

لماذا يعيش بعض الناس أو العائلات حياةً مديدة، في حين يحتطف لموت أفراداً في عمر مبكر؟

يقول بعض العلماء، إن لطول العمر أو قصره علاقة وثيقة بالموثثات أي بالعوامل الوراثية، فضلاً عن أمراض وعوارض أخرى ترافق العدم بالنسبة مثل الأورام والماء الررقاء وأمراض القلب وكى مما يؤدي إلى الوفاة قبل سن الأربعين.

يرى بعض العلماء والحكماء، أن سز العمر الطويل والعافية المستديمة، يُلخص بثلاث كلمات:

- الاعتدال بالأكل، وتحفيف كمية دهون قدر المستطاع.

- تناول الفواكه والحصار.

ممارسة الرياضة، التي تعمل على توارن الجسم والفكر ونشد العضلات وتقوي العظام وتساعد على حرق الدهون ونشط عمل القلب والرئتين وتساعد على فرز إنزيمات تمنع الأكسدة وتحمل في طياتها سز طول العمر؟

لقد أكدت الدراسات العلمية بأن ألفيمين T. E يحقق من احتمال الإصابة

بالأمراض القلبية والماء الرقاء والتعبيرات الحديدية السابقة لمرض السرطان، إن أفضل أنواع رياضة الدماغ هي المطاوعة و لمناقشة والحوار والإستماع.

إن العلم لا يعترف بالمعاطف والمشاعر، إلا أنّها ذات تأثير كبير على حياة الإنسان، تجعل حياته سعيدة مطمئنة

الباب الرابع

الفصل الأول: عوارض وآلام

الفصل الثاني: بعض الآلام الشائعة

الفصل الثالث: أمراض الجهاز الهضمي

الفصل الرابع: أمراض الجهاز الدموي

الفصل الخامس: المشكلات الجلدية - قواعد وإرشادات

الفصل السادس: الجهاز البولي والجهاز التناسلي

الفصل السابع: الأمراض الخطيرة أو المعدية

الفصل الثامن: الثلاثي القادر



مرکز تحقیقات کتابخانه و اسناد ملی

• الفصل الأول

عوارض وآلام، إسعافات

رائحة الفم الكريهة	التعب
تساقط الشعر	الضعف العام
لمن يسقى السم	الدوخة
لدغة الأفعى	عسر التنفس
لسعة العقرب	الإغماء
لسعة النور أو المحلّة	الأرق
لسعة العنكبوت	قلة الرغبة للطعام
الآلام	احتقان الوجه
التهاب الحنجرة	رعاف الأنف
تورم الغدة الدرقية	كيف نتصرّف حيال النزيف
بري بري	الحروق
داء الحفر (الاسقربوط)	ضربة الشمس
الأوبىما	الغصّة
مرض جنون البقر	الشهقة
الديدان الطفيلية	البخّة
	الكدمات



مرکز تحقیق و کتابخانه ملی جمهوری اسلامی ایران

* التعب:

هو إحساس عام بالإجهاد والإرهاك الجسدي، التعب هو رد فعل طبيعي للتوتر الالتهالي، أو أنه حاجة الجسم للراحة، وهو شكل عام لنداء الجسم لصاحبه أن يخفف عنه العبء، وهناك بوعدن من التعب:

١ - التعب الذي يشأ عن مجهود كبير ويزول بعد فترة من الراحة.

٢ - التعب الذي يستمر حتى بعد مرور ليلة كاملة من النوم، وهذا يدل على وجود خلل في القدرة على امتصاص الأعذية، وهو مشكلة قد تؤدي إلى خلل في الأعصاب وهي الإفرارات الداخلية.

من الأسباب المسببة للتعب هي: العداء غير المناسب، نقص في الهواء، قلة ممارسة الرياضة.

التعب، هو مظهر وإشارة للعديد من الأمراض مثل (فقر الدم، سرطان، التهاب المفاصل الروماتزمي، مرض السكري، أمراض القلب، الاضطرابات المعوية، اضطرابات المعدة، اضطراب المعدة الدرقية)، كما أنه قد يكون نتيجة التعرض لحالة انفعالية، أو إرهاب الدماغ وتتميز هذه الحالة بمصاحبة الأرق واليأس الشديد، كما قد يُصاب الإنسان باضطراب أحد أعصابه نتيجة لهذه الحالة، وعندئذ يبدأ يعاني من علة وهمية مثل الإصابة (بعضاب قلبي) الذي يعانيه بعض الناس دون وجود علة قلبية حقيقية هو أمر شائع

عندما يصاب تعب أو بإرهاك جسدي، يشعر أن بحاجة إلى شرب ما يُعش أنفسا، ويخفف التعب، إن هذه فكرة خاطئة، بل خطرة، لأنها تؤدي فقط إلى هيجان أو إلى إحداث شعور بالتمتع بالصحة والطاقة، حيث تُحذر مراكز الأعصاب، وتلجم مظاهر التعب.

إن شرب المشروبات وتناول محفويات سمهد للوقوع في إحدى أنواع الشلل، خاصة إذا لجأ الإنسان إلى تناول فحاح القهوة، فهذا مصرٌ للجهاز العصبي، وكذلك الأمر بالنسبة للشاي وبنية المشروبات

إن أفضل ما يتناوله الإنسان لمكافحة التعب هو شرب كوب من عصير الجرجر أو الكرنب، أو تناول ملعقة من حبيس القمح (القمح المبث) والأفضل هو تناول خضراوات أو بقول حصره غنية بمادة الكلوروفيل والتي تخترق الطاقة الشمسية، وفي تناول كوب من عصير الليمون الحامض فائدة كبيرة لمثل هذه الحالة، مع عمل معظم دافء للقدمين، وفي المساء بذلك العمود الفقري تدليكاً خفيفاً وحيداً مما يساعد على تنشيط اندورة لدموية، إن ممارسة هواية معينة تساعد على النشاط ونحفف من الإجهاد وإرهاق

* الضعف العام:

يحصل الضعف العام للإنسان من الأمراض معينة، وينشع عنه قصور في الطاقة الجسدية، مع نقص في الوركاء وعدم احتمال مقاومة المرض وكثيراً ما يكون الضعف (مرض لحسم) سبباً للتؤس وفقداناً للسعادة، ولبرور عظام الوجه وما يتبع ذلك من شكل غير جميل للإنسان

الضعف العام الذي يُصيب بحسد، هو عرض لبعض الأمراض، مثل: الانفلوراء أو الإلتهاب الرئوي، أو أنه يلازم أمراضاً مرممة مثل الأبيميا (فقر الدم)، السكري، التورستايا.

السبب الوحيد للضعف العام هو قنّة الأكل، ومن أسبابه كذلك، العادات السيئة في التعدية، كالسرعة في تناول الطعام، أو عدم انتظام الوجبات، كما قد تحدث اضطرابات بنفسه مع قلّة الرعة لمطعام ممّا يؤدي إلى الضعف والهرال.

* الدوخة:

يعود سبب الدوخة إلى نقص في كمية الدم، لآتية إلى المخ أو إلى زيادة فيها.

لماذا يحصل ذلك؟

ينشأ ذلك نتيجة سوء الهضم، الإمساك، تجمُّع الطعام في الأمعاء، من بعض أمراض الكلى، السهوس والوقوف بسرعة، ضغط دم مرتفع، خلل في السمع أو خلل في النظر، ومن مظاهر الدوخة:

- دوار شديد يرافقه غثبان وطين في الأذن.

- دوار البحر، دوار الحبل نتيجة الصعود إلى المرتفعات الحولية العادة وذلك لقلة ضغط الهواء، دوار الطيران، دوار مرتفعات لأسية، هبوط الأوكسجين في الدم علاج الدوخة يكون بمعرفة السبب، ويجب القيام بإجراءات أولية قبل استشارة الطبيب وهي:

مدد المصاب على سرير في مكان خالٍ من الهواء، إجعل الرأس أوطأ من الجسم، ومن الساعات والأعشاب التي تنفع الدوخة تذكر أرهاق الحراسي، المردكوش، الثوم، عصير الليمون، أكليل الحبل، الصعتر.

* عُسر التنفس:

يعتبر صيق التنفس إنداراً لشيء ما يحصل في الرئتين أو في القلب، وهو نقصان في كمية الأوكسجين في الجسم، خاصة إذا كان الإنسان لا يمارس الرياضة، إضافة إلى زيادة ورنه عن المعدل الطبيعي، هناك عدّة أسباب تؤدي إلى عسر التنفس منها:

- العواق (الزعطة).

- فشل القلب وضعف قدرته على إعطاء الكمية اللازمة من الدم إلى الدورة الدموية.

- الذبحة الصدرية الناتجة عن تصلب الشرايين.

- السوبة القلبية نتيجة توقف إمداد الدم لحرء من عضلة القلب، يؤدي ذلك إلى جلطة.

- الإجهاد القوي في الرياضة، مما يؤدي إلى صيق التنفس وإلى ضعف في القلب.

- كثرة السعال يؤدي إلى عسر التنفس

- الأمفرينا (الالتهاب الرئوي) تسبب إعاقه التنفس.

- الربو المزمع.

- التهاب الشعب الهوائية.

* الإغماء:

هو فقدان الوعي فجأة، ويتسبب غالباً عن قصور مدد الدم إلى الدماغ، وقد يشأ ذلك عن:

- رد فعل عصبي نتيجة خوف أو جوع أو ألم أو مرأى للدم شيعه تأثر جهاز الأعصاب المركزي في المع والسحج الشوكي بذلك

- النصب أو الوقوف طويلاً في غرفة دت بهواء قاسد حيث يحف.

- بعض الناس يُصاب بالإغماء نتيجة الضغط على الشريان السبتي بالعن أو نتيجة تحويل الرأس أو رفعه فجأة، وقد يحدث هذا لكبار السن الذين يرتدون قمصاناً ضيقة الرقبة، أو نتيجة صدمة على الرقبة.

نتيجة الهبوط الفجائي في ضغط لدم الذي يحدث عندما ينتصب الإنسان واقعاً فجأة، خاصة لدى من يتعاطى أدوية ضغط الدم المرتفع.

- خلال مراحل الحمل المسكرة، قد تصيبها هذه الحالة وهي نائمة، وعندما تطف تفيق من الإغماء، عكس الحالة العادية.

- نتيجة مرض السكر.

- نتيجة الإصابة بمرض القلب بسبب حثرة في صمامات القلب أو بسبب ثقب في حاجز القلب.

- فقر الدم.

إن الإغماء الطويل أو ما يُعرف بالنبوذة، وهو الأخطر، لأنه يُعبر عن تلف عصوي للجهاز العصبي أو حصول عطل وظيفي فيه، هنا يجب أن يتدخل الطبيب فوراً.

- قد يُصاب الإنسان بحالة إغماء وعُشيان عقب التبول وسببه تعريض المثانة وحدث ردّة فعل عصبية.

- إغماء مربع، وهو نتيجة الهروب من موقف حرج، حيث لا صفرة في الوجه ولا عرق ويقاوم فتح عييه عند الكشف عليه
وفي حالة الإغماء علياً أن يفعل ما يلي

١ - إذا كان وجه المصاب - المغمى عليه - أحمر، نصّ بطيء وسريع مدّد المصاب، الرأس مرفوع قليلاً وحوله فوطة رطبة، إذا توقف التنفس، طنّق التنفس الاصطناعي (فمّ لأنف).

٢ - إذا كان الوجه شاحب والحجم بارد، النصّ خفيف، جسم رطب، دائق الملمس صاع رأسه تحت مستوى لحجم قليلاً، وأثقه دافئاً، صاع تحت أنفه قارورة فيها خل ليتشّقه.

٣ - إذا كان وجه المغمى عليه أزرق بلون، والنصّ ضعيف، التنفس غير منتظم مدّد المصاب، إنقي المصاب دافئاً، طنّق النفس الاصطناعي إذا توقف النفس (فمّ لأنف) تجشّ إعطاؤه مسّهات أو مأكولات، أو سوائل حتى استعادة وعيه، لا تنقل المصاب إلا في حال الخطر.

أمّا إذا شعر الإنسان بالإغماء إغمى ما يلي أحلس والرأس إلى الأمام حتى يكاد يصبح بين الركبتين، في مكان جيد التهوية، وضع بعض الماء البارد على الوجه، ربّت على الحدين قليلاً بفوطة مبلّلة بالماء، كل ذلك يُنّه الدورة الدموية ويُعيد الوعي للمصاب، إن الصغد تحت صدر إبهام المغمى عليه بشدّة، قد يُعيد إليه الوعي.

* الأرق:

يصح تعريف الأرق بأنه الهماء لفترة ما، بلا نوم مع وجود الرغبة فيه والحاجة إليه، وعادة تكون هذه المعاناة بيلاً، وهذا إذا ما حصل بشكل متواصل ومتكرر قد يصيب الإنسان فتوتر في أعصابه، ومن ثم بالإرهاق، ويصاب جسمه بالضعف والهزال، ويصبح أكثر عرضة للإصابة بمرلات البرد والأمراض، ممّا ينعكس على صحته ويؤثر على تفكيره ويتاحه.

نطرح السؤال التالي أمام أمسا

- لماذا ننام؟

- كيف ننام؟

- ما هي المدة التي محتاح إليها من النوم؟

إن نوم هام جداً لصحة البدن، ونظم دورة النوم لدى الإنسان في مراحل أربع متعاقبة تُسمى النوم المستمر، يتخللها فترات أحلام، وإذا احتل هذا النظام بعد الإنسان الشعور بالراحة للتنام، وتعد فترة الأحلام في غاية الأهمية للصحة العقلية والعاطفية، خاصة لمن يقوم بأعمال داب مجهود ذهني، والأرق ثلاثة أنواع:

- الأرق الحاد، وهو الأكثر انتشاراً بين الناس، وينتج عن اضطرابات شخصية، ويرول بروال الأسباب.

- الأرق المزمن، يستمر لسنوات طويلة، وقد يُصاب الإنسان مدى عمره، ويعود إلى وجود أمراض مزمنة لدى الإنسان، كما قد يحدث بلا أسباب واضحة.

- الأرق اللحظي، قد يصاب به الإنسان فجأة، وعالماً ما يكون الأسباب غير معروفة.

إن الإنسان المصاب بالأرق، قد يظهر على وجهه علامات لأرق، وهي لدى المرأة أكثر وصوحاً منها لدى الرجل، وهي انعكس لما يحدث داخل

الجسم من أضرار، كذلك قد يتأثر سلوك الإنسان بالأرق المزمن، حيث يُصبح متوتر الأعصاب، وبعدم القدرة على التركيز، كما قد يُصاب بهلوسة سمعية وبصرية وخمول في الشخصية.

إن فترة النوم الضرورية للإنسان تتوقف على العوامل الشخصية والبيئية، فمعدل النوم الطبيعي للإنسان هي ٨ ساعات يومياً، وربما يحتاج البعض إلى ١٠ ساعات، والإنسان البالغ يكفيه نوم ٧ ساعات تقريباً.

يعود الأرق إلى عدة أسباب، منها نفسية، عذائية، شقية، طيبة، وطبيعية، والأرق النفسي هو الأكثر انتشاراً بين الناس، لأرق العذائي يعود إلى تناول القهوة أو الشاي، الكولا، ولملح الطعام دور في حدوث الأرق الذي يرفع الضغط، الأرق السني الناتج عن ارتفاع الحرارة أو الرطوبة أو البرودة أو الصوفاء أو الحشرات.

ما هو العلاج؟

يجب عدم إهمال حالة الأرق، ويُفضل عدم اللجوء إلى الأدوية والعقاقير لعلاج حالات الأرق، لأنها قد تُسبب المشاكل للعبد والمُذهن، وتتحول شخصية الإنسان إلى العدوانية، وتصيب كبار السن بإرهاق جسدي خلال النهار، ومن المعروف أن من يتعاطى الحبوب الممنومة قد تتدهور صحته سريعاً، والحل يكون:

- ممارسة رياضة خفيفة ثلاث مرات أسبوعياً، وأفضلها رياضة المشي.

- عدم إشغال الفكر بصور وأفكار مقلقة ومثيرة للأعصاب.

- الابتعاد عن المنبهات.

- يفضل تناول وجبات طعام خفيفة ومنظمة.

- الابتعاد عن المناقشات التي تثير الأعصاب وتُسبب القلق العصبي ومن ثم

الأرق، وإذا حصل الأرق، يفضل تناول كتاباً أو مجلة، ومعها يحضر نوم

* قلة الرغبة للطعام:

قد يكون ذلك عرضاً لعدة اضطرابات، أهمها فقر الدم، والإضطرابات العاطفية وهي هذه الحالة يُفضل الرعاية الطبية.

يغلب على المسنين عادة فقدان الشهية للطعام.

* احتقان الوجه:

الأسباب التي تؤدي إلى احتقان الوجه هي:

- الإدمان على تناول الخمور
- عدم اتباع الأنظمة الغذائية
- عدم الحركة والرغبة إلى الهدوء والسكون.
- وجود التهابات كبدية، رئوية، الأمراض الحثيئة، أمراض القلب.
- ازدياد الكريات الحمراء في الدم.
- الإمساك.

هل لذلك من علاج؟ يجب اتباع ما يلي:

- تحاشي العادات التي تحدث هذه الحالة
- الراحة.

- عدم القيام بأعمال تؤدي إلى الإجهاد النفسي والعصبي

* رعاف الأنف:

يُحصل الرعاف من الأنف لسبب من الأسباب التالية

- أدى طارئ للأنف.
- وجود مرض موضعي في الأنف
- وجود علة جسمية عامة (حصبة، انفلورا، حمى، سعال).

- ركام.

- أمراض كلي، كبد، القلب، الرئتين، فقر الدم، ضغط الدم، كل ذلك قد يؤدي إلى حصول رعاى من الأنف.

العلاج: خلوس المصاب منتصب القدمة وشكل هادىء، التنفس من العم، وضع كمادة باردة على الأنف والجيب لبضعة دقائق، الضغط على الأنف لمدة خمس دقائق على الأقل.

- وصفة عشبية:

خذ قلب بصلة وضعها داخل الأنف وقت الرعاى مدة دقيقتين، حالاً يقطع الدم ولا يعود الرعاى

- وصفة ثانية:

أذب قطعة من الشبة البيضاء بعد طحنها، بماء الورد وئشق بها المصاب فيقطع الرعاى.

- وصفة ثالثة:

استشق الماء البارد مع الحل، وصب الماء البارد على الرأس والوجه.

* كيف نتصرف حيال الريف؟

إذا حدث أن تعرض إنسان لرف دم، يمكن علاج ذلك بإحدى الوصفات التالية.

- يرش على الجرح أرر ناعم، فيقطع الدم حالاً.

- تأخذ من ننة عصا الراعى مقدار قبضة اليد، يعلى على نار هادئة، وبعدما يبرد يستعمل على الجروح أو على الفروح، كما يستعمل للمضمضة لوقف نزف اللثة.

- لسان الحمل مفيد جداً.

- لوقف نزيف الأنف، بأحد قصبة من عشة انقراض، بعصرها وببلى قطعة فطن بعصرها وبصعها في فتحة الأنف النارفة

- لوقف الريف السائي، بعمل إحدى الوصفتين التاليتين

يُغلى قطعة من قشر شجر السدين في ثلاثة أكواب ماء، وتؤخذ على ثلاث دفعات قبل الطعام، فيقطع اسريف بعد يوم أو يومين، وهذا العلاج يهد للربطاري وللقرحة كذلك.

يؤخذ مقدار ثلاث كبايات حليب، ويُضاف إليها مقدار ثلاث ملاعق كبيرة من مسحوق التين اليابس، وتؤخذ على ثلاث دفعات خلال يوم، وإذا لم يقطع اسريف تكرر في اليوم الثاني.

* الحروق:

الحروق ثلاثة درجات

- حرق درجة أولى (حرق بسيط)، يستعمل الماء البارد فوراً لتخفيف الألم، مع حبة إسبيرين.

- حرق درجة ثانية (ينسب تجمع ماء بين اللحم والجلد)، لا تحاول إزاحة ذلك، وإذا رالت تلقائياً اغسل مكانها بماء وصابون بعد عليه وتريده، اترك المحروق مكشوفاً، احمها من الأوساخ والذباب والغبار، وإذا ظهرت دلائل التهاب أو نفثح ورائحة كريهة وحرارة، أو انتفاح لمعاوي ضع فوق الحروق كمادات من الماء الساحر المملح (معلقة ملح في لتر ماء) ثلاث مرات في اليوم، إعلي الماء وقماش الكمادات قبل الاستعمال، أزل اللحم الميت بكل عناية.

- الحروق العميقة (حرق درجة ثالثة)، وهو كل حرق يكشف عن اللحم، أو يمتد على جزء كبير من الجسم يُعتبر حرقاً خطراً، عندها يكون العلاج في المستشفى

أما الاحباطات الخاصة عند حدوث بحروق الخطره، هي أحد الاهتمام

الكبير خوفاً من حصول الصدمة بسبب الألم والخوف وحساسة سوائيل الجسم، إعط المصاب الكثير من السوائيل (مقدر ملعقة شاي من ملح في لتر ماء، وأصف إليها مقدار ملعقتين صغيرتين من اسكر أو العسل، وعصر عصير البرتقال أو الليمون الحامض)، على أن تتكرر هذه العملية عدة مرات في اليوم إلى أن يُؤل المصاب مراراً، كما يجب أن يشول المصاب أطعمة غنية بالبروتين

أما إذا أصيب إنسان بحروق حول المفاصل - بس الأصابع، أو تحت الإبط، أو في مكان آخر - وحب وضع مادة من الشاش المعطاة بالمعالين بين الأجزاء المحروقة.

* ضربة الشمس:

حصل شبحه التعرض لأشعة الشمس أو للحر الشديد وتسمى ضربة الحر، ومظاهر هذه الحالة، صداع شديد، قوار، صيق وحفاف في الفم والجلد، وقد يحدث الإغماء، ويحس بحرارة جسد المريض عند لمسه، ويبدو وجهه محمراً وبصه سريعاً، وحرارته مرتفعة، وإذا حصل أن أصيب إنسان بضربة شمس أو ضربة حر، فقد سهل إصابته نوبة في المستقبل، ويُصح عدااه أشد

العلاج لهذه الحالة يكون بوضع بمصاب في حوض ماء بارد لمدة ٢٠ دقيقة مع تدليك جسده باستمرار بموطة مبللة بماء بارد ويضع على رأسه وعلى جبينه كمادة مبللة بماء بارد، ويجب عدم إعطائه أي منه، إعطائه الكثير من الماء، واستدعاء الطبيب.

* الغضة، أسبابها:

أو عسر البلع، يحصل ذلك خلال تناول الطعام وأثناء البلع، إذ يتشخ المريء نتيجة اضطراب في عضلات المريء ندي يؤدي حركات فاصه وحركات استرخائية

وكذلك تنسب الغضة عن وجود رنوح في جدار المريء، إضافة إلى التهابات وتقرحات تؤدي إلى عسر البلع، وللوقاية من حصول ذلك يجب مضع الطعام جيداً.

• الشهقة، أو الزغطة:

سببها إنكماش مفاجيء شديد لعصلات الحجاب الحاجز وتهيجها، ويحصل ذلك نتيجة عسر الهضم مثلاً، وفي حال وحمود عارات في الأمعاء، أو إسداد معوي، أو نتيجة عملية جراحية أو التهاب داخل البطن.

قد تستمر الشهقة بعدة دقائق، أو بعدة أيام وحتى لأسابيع، يتخللها فترات من الراحة، وقد تحدث لدى بعض الناس نتيجة صدمة مفاجئة، أو تهيج عاطفي، وتكثر لدى من يتعاطى المشروبات الروحية بكثرة لا صبر منها، أمّا إذا حصلت لدى شخص يعاني أحد الأمراض الشديدة فهي ذات معنى سيء وتدلّ على مراحل المرض النهائية وهي بادرة للحصول، وقد تكون ذات أسباب نفسية تصاحبها اضطرابات هضمية عقب وحة طعام كبيرة دسمة.

العلاج: شرب كوب ماء مع إغراق الألف

• البحة، بحة الصوت، انقطاع الصوت:

تحدث البحة نتيجة دحان أو غبار أو صراح، أو تُسببها التهابات تحصل للحنجرة أو التعرّض للبرد أو أكل المرطبات والمثلجات، ومن أعراضها انقطاع الصوت، ألم في الحلق، صعوبة النطق، سعال جاف.

إذا لم يصاحبها حرارة ولا خشونة، نعالجها بما يلي:

- ماء معلي فيه ينسون مع قليل من العسل.
- بتغرغر المصباح (معلي جذور نسوس مع العسل والريحيل).
- يتغرغر بالخردل مع العسل.

- يغلي قطعة من القرفة مع قليل من السعاع في كوب ماء، ثم تُصفى وتُحلى بالسكر وتؤخذ قبل النوم.

• تعرّق الأيدي:

يعود سبب تعرّق اليدين إلى عدّة أسباب، منها

- تضخم العلة الدرقية .

- التهاب في الجيوب الأنفية (سيوزيت)

- التهاب أو ضعف في الرئتين

لذلك، على المصاب معالجة الأسباب .

• الحساسية:

الحساسية هي استجابة الجسم لعامل مولد لها أو باعث عليها، وأن بعض الأشخاص أكثر حساسية من غيرهم .

عوامل تُسبب الحساسية:

- استنشاق حبوب اللقاح، العنبر، الدخان، قشرة الرأس، العطور .

- حساسية من بعض الأطعمة لدى بعض الأشخاص مثل منتجات القمح، الحليب، الشوكولا، البيض، الفريز، البق، السمك، لحم الحرير

حساسية من بعض الأدوية، أو التفاعلات البيولوجية

- حساسية من بعض الحرائيم، ولدغة بعض الحشرات .

- رد فعل الجسم من بعض المواد مثل البلوط السام، البصل السام، بعض الأصباغ، الأدهان، حشائش، نظريات بعض المعادن، البلاستيك، الفرو، الجلد، المنتجات المطاطية، مواد التجميل، المواد الكيماوية كالمبيدات، والمواد المستخدمة في الصناعة .

- حساسية من الحرارة، البرودة، انور الساطع، الضغط، وسائد الريش، الفرو، الوبر، الصوف .

- شعر بعض الحيوانات كالقطط، الكلاب، الأرانب، ريش الطيور

أمراض تُسببها الحساسية:

- حمى القش .

- الربو .

- الوذمة الوعائية العُصابية .

- مرض المصل، وينتج من رد فعل لحسم من حقة مصل من أصل حيواني

- حساسية تجاه الدواء (يوجد أكثر من مئة دواء تُسبب الحساسية) وخاصة أدوية السلعوناميد، البسلين .

حساسية الأطفال:

يصاب بعض الأطفال بحساسية، لصدر نسبة ٢٠٪ من الأطفال، ويُعثر الربو أحد أهم حساسية الصدر لدى الأطفال، ويعتبر الرثقب والشعب الهوائية الأكثر تأثراً بأمراض حساسية الأطفال، إضافة إلى العنبس والحلد والحهاز الهضمي والأمعاء .

إن حساسية الحلد لدى الطفل، عادة ما تبدأ مكرراً في الشهر الثاني من العمر، سيما آخرون يعانون من حساسية الأنف والمعص من حساسية الأمعاء تجاه الحليب القوي

* الكدمات:

تحدث عادة عقب السقوط أو الصرب أو غير ذلك، ممّا يسبّب عنه تورم الجرم المصاب، فيررق لونه ويشعر المصاب بالألم مكان الإصابة .

العلاج:

يوضع كمادات باردة من (الكحول والماء) أو (ماء وحل)

أما اللون الأزرق الذي يُصاحب الكدمات، فإن استعمال كمادات مياه دائئة تُزيلها .

* رائحة الفم الكريهة:

تعود رائحة الفم الكريهة إلى أسباب عديدة، منها

- عدم العناية بالفم والأسنان، حيث تتجمع الفضلات فيها، فتتخمر وتعطي رائحة كريهة، أو أن ميكروبات تصيب اللثة والأسنان، فتسبب التهاباً مع تقيح فيها وتسبب رائحة كريهة.

- تصحّم اللورتين والتهابهما المرمس واحتوثهما على الميكروبات

- التهاب الشعب الهوائية المرمس وبها يصحبها من تمدد بها، مما يجعل الصاق يتجمع في هذه التمددات وتنفس عليه الميكروبات فيجعل للنفس رائحة كريهة، كما يكون لون اللعاب أحمر متفتح خصوصاً عند الانسقاط من الفم.

- في حال إصابة الكبد بالتهاب شديد، بحيث يُصبح غير قادر على أن يُحوّل المواد الضارة إلى مواد أخرى لطوّدها خارج الجسم، فإن هذه المواد تتجمع بالدم ثم تذهب إلى الرئة، وقد كانت ذات رائحة، خرجت مع النفس كريهة.

في حال ارتفاع نسبة الموليا في الدم

- في حال عسوبة الكحول.

- في حال تصحّم المعدة بالأكل ونحمره (عسر هضم، إمساك)

العلاج في هذه الحالة يكون بالسحب عن السبب وعلاج المسبب للرائحة الكريهة، وبصنع بالجوء إلى

المصمضة بماء طبع فيه (ورد + جدار + عصص) ومن ثم مصع كم حنة قمريل وإذا كان التشنج من المعدة، فلعلاج هو

المصمضة بحليب من (معلي ماء، لورد + المصطكي) على نار هادئة صافاً

ومساءً

• تساقط الشعر:

تساقط الشعر أو بديده الصلع، هو نتيجة التهاب البشرة الدهنية أو نتيجة القشرة، أو الإصابة بمرض الزهري أو العدوى بالفطريات والفيروس، وقد ينتج

تساقط الشعر بفعل تناول بعض الأدوية أو المركبات الكيماوية، أو نتيجة اختلال في بعض العدد الصغائر حاضنة العدة الدرقية والعدة النحامية، أو نتيجة التعرض لصدمة عصبية.

لا فائدة من العلاج إذا لم يُعرف السبب، ولكن يجب العناية بهظافة الرأس وغسله بالماء والصابون مرتين يومياً إذا كان دهياً ومرة واحدة إذا كان جافاً.

ويُفيد في حالة تساقط الشعر، ولتجنب التساقط إحدى الوصفتين التاليتين.

- يُعلى كمية من الحبر بالماء، ويعرك بهذا المعلى مكان سقوط الشعر مرتين يومياً، ويحتمل بعد مرور شهر تقريباً أن يعود الشعر إلى الظهور ثانية.

- يأخذ (١٠٠ غرام من زيت الريحون و١٠٠ غرام زيت غار و١٠٠ غرام زيت حروع و١٠٠ غرام جليسيرين وصغار بيضتين)، نخفق هذه المواد خففاً جيداً، ثم نؤخذ منه كمية صغيرة ونفرك بها فروة الرأس فركاً جيداً وتترك على الرأس لمدة سبع ساعات ثم يغسل الرأس بماء معلى الخبيرة يداوم على هذه الطريقة مرتين في الأسبوع، وتكرر حتى الحصول على النتيجة المطلوبة

ولمنع تيب الشعر في أماكن عمر مرغوب فيها، فعل ما يلي.

(ينف الشعر ثم يدهن مكانه بمرارة الدجاج، ولا يعود الشعر يبت أداً)

* لمن يُسقى السم

إذا شعر الإنسان أنه سُقي سمّاً، عليه أن يسرع ويشرب ماء حاراً بكثرة مع شيء من سمن البقر أو زيت الريحون.

يُدخل إصبعه في فمه ويتقيأ، وبعد ذلك سيحس بحرقه في المعدة وبعطش، وعليه فعل ما يلي:

- يشرب دهن ورد وينصح.

- يزر الكتان والحليب وماء الشعير مع دهن اللوز الحلو

وإذا أحس بعتور وخدر وحجود عيّن وثقل في اليدين والرجلين واللسان عليه فعل الآتي:

- يشرب عصير الثوم والنصل والسذاب.
- يشرب كاهور وماء ورد بارد.
- شرب ماء الخيار مع ماء الرمان والجلاب.
- ولحماية الأطفال من التسمم، إنع لاحتياطات التالية
- احفظ الأشياء السامة بعيداً عن متناول الأطفال
- لا تصع السرين أو الكار أو أي ماذة سامة في قناني المرطبات أو في قناني شراب معروف، لأنه يمكن للأطفال أن يتناولوها طمأ منهم أنها للشرب. ما هي السموم التي يجب الحرص منها ومراقبتها؟
- السم المستعمل للعثران.
- د.د. ت ومبيدات الحشرات
- الأدوية، خاصة أقراص المحذبة
- مسحوق اليود.
- مسحوق الفسيل.
- السحائر.
- الكحول.
- الأغصان السامة، العيوب السامة.
- الكبريت.
- الكار، البيرين، الماروت.
- الدهان.

إن شككت بحصول تسمم لطفلك، إعمل ما يأتي

- ساعد الطفل على التقيؤ، وصعداً إصبعك في حلقه، إسمه الماء مع قليل من الملح.

- دع الطفل يتناول أكبر كمية من الحليب والبيض المحمق، أو الطحيس الممزوج بالماء، إعطه ملعقة كبيرة من مسحوق المصم مدوئة بالماء، داوم على إعطائه ذلك حتى تتأكد أن التقيؤ أصبح حياً ممّا يلع

* تحذير عام:

لا تدع الشخص يتقيأ إن كان قد شلغ كاراً أو سرياً، أو حو مص قويّة، وإن شعر المصاب ببعض الردد، عطه ببدفاً، ولكن حذر من ارتفاع الحرارة وانقله إلى المستشفى إذا كان التسمم شديداً، ويفصل إعطاؤه غذاء أكواب من الماء

وإذا كان التسمم بمادة غير مذكورة أعلاه، اجعل المصاب يتقيأ بإدخال أصابعك في حلقه أو سقمه أربعة كؤوس ماء مالحة، احتفظ برأس المصاب أثناء لقيءه محمضاً أو مداراً إلى جانب تحت مستوى الوركس كي لا تدخل فضلات القيء إلى الرئتين.

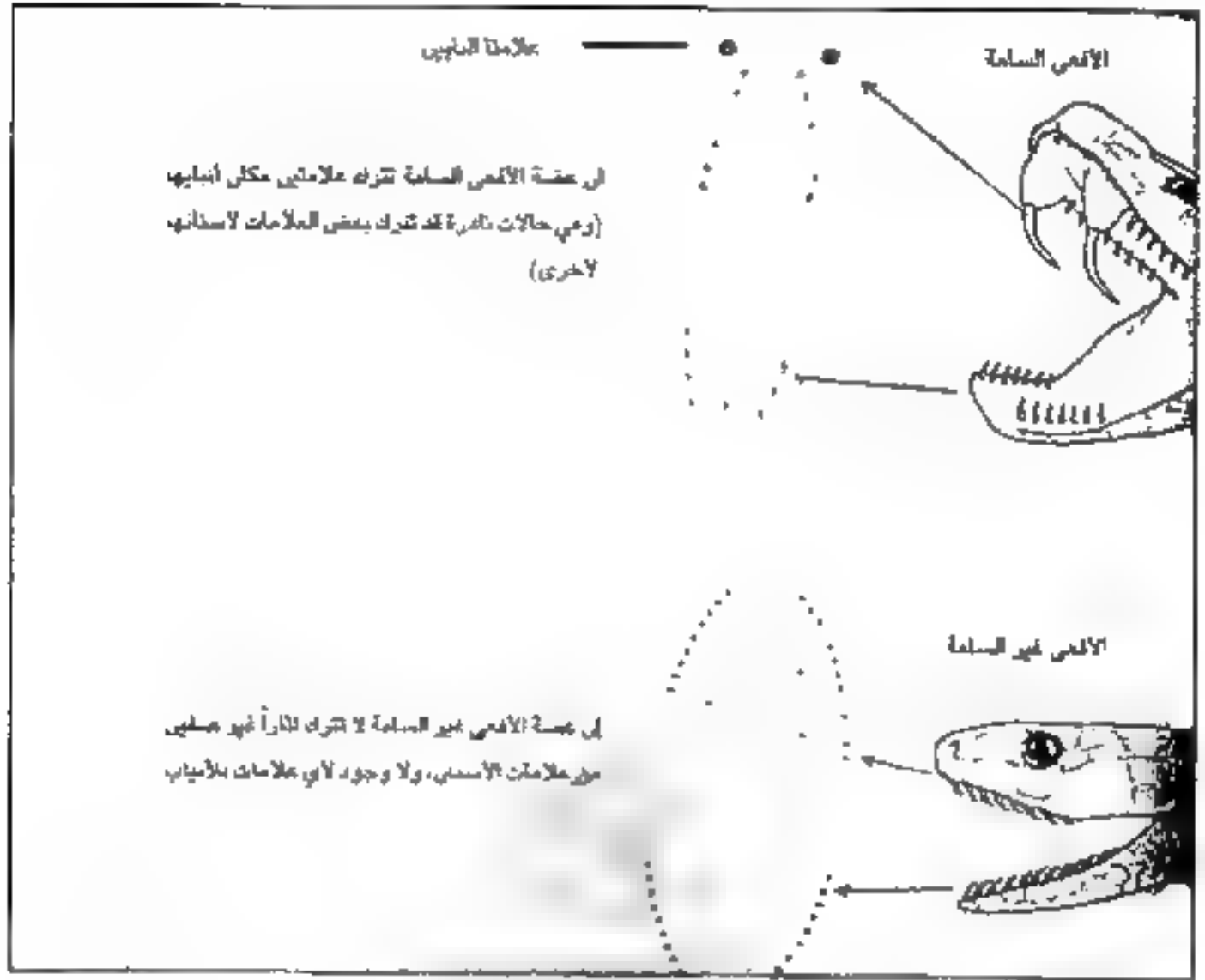
إذا كان التسمم من أوكسيد المصم (كربون) وأعراضه هي الصداع، العثيان، الدوخة، الحساس، لون الجلد بلون تكرر الأحمر، ينق المصاب دافئاً، ذلك دراعيه وساقه، تحبب إعطاؤه مشهات مثل الشاي والقهوة.

* لدغة الأفعى:

بعض الأفاعي سام وبعضها الآخر حميف السمية.

كيف نعرف أن اللدغة سامة؟ أو غير سامة كثيراً، يجب أولاً أن نعرف على آثار اللدغة أي العضة.

إن عضة الأفعى السامة تترك علامات على أماكن أليائها، وفي بعض الحالات قد تترك بعض العلامات لأسانها الأخرى.



أما الأفعى - جميعة السم - لا تترك أثراً سوى صفير من علامات أسنانها ولا وجود لأي علامات للأنياب،

حاول أن تعرف أولاً أي الأفاعي التي لدعت، أهي من النوع السام، أم من النوع الحفيف السميّة، إن الأفاعي العذبة السمية تلاحق الضفادع والحشرات المضرّة، حتى أن بعضها يقتل الأفاعي السامة

كيف نتصرف ونعالج لدغة الأفعى؟

إنّ هادئاً ولا تحرك الجزء المصاب، خوف من انتشار السم داخل الجسم ومن غصّة الأفعى في قدمه أو رجليه عليه أن لا يمشي أدأ، بل يُحمل على حمالة.

أربط رباطاً حول الطرف المصاب وفوق بعثة رأساً ولا تشد الرباط كثيراً وفكّه لبحة كل نصف ساعة ثم أعد ربطه ليصا تصل إلى الطبيب.

إحرج بسكين معقمة فوق النار مكان كل باب من الأبواب الطاهر أثرها، جرحاً بطول ١ سم وعمق ١/٢ سم واعسل الجرح بماء وصابون أو بماء الأوكسجين.

يجب أن يكون الجرح قبل مرور نصف ساعة على العضة، وإذا مضى أكثر من نصف ساعة، فلا تجرح مكان العضة، لأن ذلك يصح مضرراً أكثر ممّا يفيد.

ينقل المريض إلى الطبيب فوراً لإعطائه دواء مصاداً لعضة الأفعى، ولكي يكون هذا الدواء فعالاً، يجب عدم استعماله إن مضى أكثر من ثلاث ساعات على العضة.

تتعدد أنواع الأفاعي، وكل منها يحتاج إلى نوع خاص من المصادات، ويفصل لف الجرح المصاب بقماش مملوء بالثلج، ويصح بأكل الثوم والصل ويؤقى الملدوع الحليب كما يُصح بفعل ما يلي (فلفل مقدارس + ياسون عشرة مقادير + حب عار) يدق الجميع ناعماً حتى يصح كالعجينة وتُتخذ صماداً على مكان الإصابة.

* لسعة العقرب:

تتعدد أنواع العقارب، وقد يصل إلى ٦٥٠ نوعاً، ويبلغ أكبرها طولاً ٢٠ سم. كما يوجد نوعان من سموم العقارب:

١ - أولها سم تأثيره موضعي وضرره محدود.

٢ - الثاني تأثير عام قاتل، يتركز أثره على الجهاز العصبي.

إن التمييز بين السم الأول والثاني يكون برّدة فعل المصاب تجاه لسعة العقرب، فالسم الأول يستجيب له المصاب برّد فعل فوري تجاه ألم شديد مكان الوخز مع احمرار.

والسم الثاني القاتل، رد الفعل له يكون عام، نتيجة انتشار السم في الأعصاب، فلا ألم ولا ورم ولا احمرار في موضع الوخز، بل يشعر المصاب بالوخز والتميل في كافة أنحاء الجسم مع شعور بالدوار، ويعقب ذلك أكلان

في الفم والأنف والحلق ينتهي إلى حجر وشلل في عَصَلاب اللسان يصعب معها الكلام والبلع معاً، إضافة إلى شعور ناعثيان والقيء ورغوة في الفم مع تسبب في السول وتشنجات في عَصَلات الجسم، ثم يبدأ تورم في أنحاء البدن ينتهي بالوفاة خلال يومين على الأكثر ويرى المحتضون أن مرور ثلاث ساعات على المصاب دون أعراض شديدة يعتبر ظاهرة تمثل أملاً كبيراً بالنجاة.

وعلى العموم، تتفاوت أخطار التسمم بسعة العقارب، وهي أقل خطراً على البالغين منها على صغار السن، وهي أكثر ما تكون خطورة على الأطفال الذين يقل عمرهم عن الخامسة.

إن ما يشير القلق في لسعة العقرب هو عدم رد فعل موضعي، مما يتوجب نقل المصاب فوراً إلى المستشفى، مع إتباع الخطوات التالية

- وضع كمادة ماء بارد على مكان الإصابة لتقليل انتشار السم

- ربط الطرف المصاب كي يوقف سيلان الدم

- حذار من تعاطي عقار المورفين أو غيره من المخدرات.

والإسراع بنقل المصاب إلى المستشفى (خلال ساعتين من حدوث اللسعة)، تعطى أملاً جيداً بالشفاء، يُعطى لمصاب سمن بقر مع غسل

* لسعة الدبور، أو الفحل:

إن لسعة هذه الحشرات ليست مؤلمة بحسب، بل قد تكون مُمِيتة أحياناً، ولتفادي ذلك يجب اتباع النصائح التالية:

- عدم السير بدون حذاء.

- تعطيبة الأطعمة وخاصة الحلويات.

- إحذر الأماكن قرب تجمعات المياه الصغيرة

- إن ارتداء ملابس ذات ألوان عامقة تحذب إليها الحل.

- الترام الهدوء إذا قرئت منك نحلة أو دبور

أما إذا لسعتك نحلة أو دور، فما هو العمل؟

- يجب برع الإبرة اللاسعة فوراً من حدد المصاب، لمنع تسرب السم إلى الجسم ويجب عدم استعمال الملقط أو الأطرف لأنها تريد من صبح السم، إنما استعمال طريقة القشط، بما إذا كنت لسعة دور فهذا لا يترك إبرته في جلد الملسوع

وهي كلا الحالتين، لسعه الدور أو النحلة، يجب عمل ما يلي

- وضع قطعة ثلج على مكان اللسعة

- مراحة الطبيب خوفاً من نقل بكتيريا الكرار، أو فعل حساسية

- يجب الحذر من الحساسية، فالإنسان العادي إذا لسعته النحلة أو الدور يحس بألم شديد مع رغبة في حك مكان اللسعة، ثم إحممرار وانتفاخ المكان لسعة ساعات

أما لدى الأشخاص ذوي الحساسية، فقد تظهر عندهم الآثار بعد ٢٤ ساعة أو أكثر، وتمتد إلى منطقة بعدة عن مكان اللسع، ولكن هذه الآثار قد تزول بعد ٥ أو ٧ أيام، ويصح باللجوء إلى الطبيب لأخذ مصادات الحشش، (يصح إعطاء الأطفال والعوامل أسبيرين).

إن أخطر أنواع الحساسية بصيب (١ من ٢٠٠)، وتبدأ آثاره خلال نصف ساعة من اللسع حيث يتغير بالخصائص مفاحية بصعظ الدم مما يؤدي إلى الإغماء أو الدوار وصيق تنفس أو صغير، وضغط قلدي وحكة، وإذا أهمل العلاج، تتطور الحساسية بسرعة حتى فقدان الوعي التام ثم الموت

يجب مراقبه الملسوع من ناحية أو دور خلال نصف ساعة، إذا لاحظنا شحوباً بالوجه أو صعوبة بالتنفس، يكون لديه حساسية وينبغي نقله إلى المستشفى حالاً، (يصح بطلي مكان الإصابة بحليب الثين لمن ليس لديه حساسية فيشهي).

• لسعة العنكبوت أو (الرتيلة أو الأرملة السوداء):

معظم عطات العنكبوت مؤلمة، ويكتفها غير خطيرة، أما عظة العنكبوت

الملقب (الأرملة السوداء) وفصيلتها تجعل لشخص مريضاً حقاً، كما تلحق الضرر الشديد بالطفل الصغير، وتحدث هذه انعكوس آلاماً شديدة في عضلات المعدة.

يفضل نقل المصاب فوراً إلى مستشفى، وإعطائه حقنة حاصلة بالوريد بطلع شديد لمدة عشر دقائق، وهذا يساعد على تخفيف التشنج العضلي.

✽ إن أفضل وقاية من المتاعب والآلام هي التعرف إلى أسس العيش الصحية وممارستها، وذلك نظيماً للمثل الشهير درهم وقاية خير من قنطار علاج.

إنه لا مفر من الإصابة، ولذلك يسمى على كل رث منزل أو سيئة مرل، أن تكون مستعدتان للقيام ببعض العلاجات البسيطة اللازمة والضرورية، والاستعانة عن العديد من الأدوية المتكثفة في صيدلية المرل، مثل حالات الصداع، حموضة المعدة، الأرق، (بحروف).

الآلام:

يتعرض جسد الإنسان، أو بالأحرى يتعرض كل عضو من أعضاء الجسد لآلم أو عارض ما، وقد يكون السبب مظهرًا من مظاهر الحساسية، أو قد يكون إشارة أو تعبيراً عن مرض ما، فليحاً صاحب الألم إلى الطبيب ليكشف له العلة ويصف له العلاج.

إن آلام الجسد لا تنتهي عند حد، ومهما دعى الأطباء من معارف وعلوم يقفون حيارى أمام العديد من الآلام وتعدد وكثرتها، إنها طلاس بحاجة إلى حل، وهنا يبدأ التشخيص والبحث عن المسببات ودراسة الأعراض.

كثيراً ما يرى أناساً في كامل صحتهم وفجأة يعير كل شيء، ويبدأ أنبهم تحت وطأة العرض والآلم.

ما الذي حدث؟

سؤال بحاجة إلى إجابة من الطبيب اندي يبدأ بالتشخيص لوصف الدواء

إنَّ ما يحدث في الجسد، لا يكون وليد الصدفة، إنّما هو نتيجة علاقة غامضة وغير مسطّورة بين شقاء الإنسان في الحياة وبين الألم أو المرض المزمن، وهذه العلاقة إنّما هي تفاعلات تتمّ داخل الجسد.

قد يُعَبِّرُ المَرَضُ أو الألم عن نفسه بحراره أو حرقة، إذا شعرت بوحز في الصدر فهذا ألم وفي حالة استسلامية من الإنسان لما يحس به، يتحوّل هذا الوحر إلى إحساس بالحرارة تملأ الوجه ومه إلى كل الجسد، ويشعها ثقل في الجفص واضطراب بالنصر.

هل هذا الإنسان في طريقه إلى المرض؟

هل معنى ذلك، القلق والخوف والاستسلام؟

إنَّ الإصحاء النوعي للجسد، يُمكن الإنسان من اكتشاف المواضع التي هي هدف الألم، إنَّ هموم الإنسان وإجهاده البدني ومناعب الحياة والأمراض، إنّما تُشغّل وتؤثّر في المساطى الضعيفة من الجسد.

إنَّ للجسد لغة يتكلمها، لا تسمعها الأذن، إنّما تنادي بها الأحاسيس، والإنسان رمز أحاسيسه، والأحاسيس هي المظّم المثالي للجسم، إنَّ الإحساس بوعكة ما، هي إشارة من النفس الثعبة أو الجسد، أو من كليهما، يُرسلها الجسد بلغة الخاصّة، وتحفيمها والقضاء عليها يكون بالإصاات لها والتفاعل الإيجابي معها...

قد يكون هناك سبب واحد لعدّة أمراض، إنَّ احتجاز فضلات الطعام في الأمعاء مع مواد سامة أخرى تولد (البورب، الحامض المولي، الكوليسترول، الأمونياك، الفوسفات في الدم).

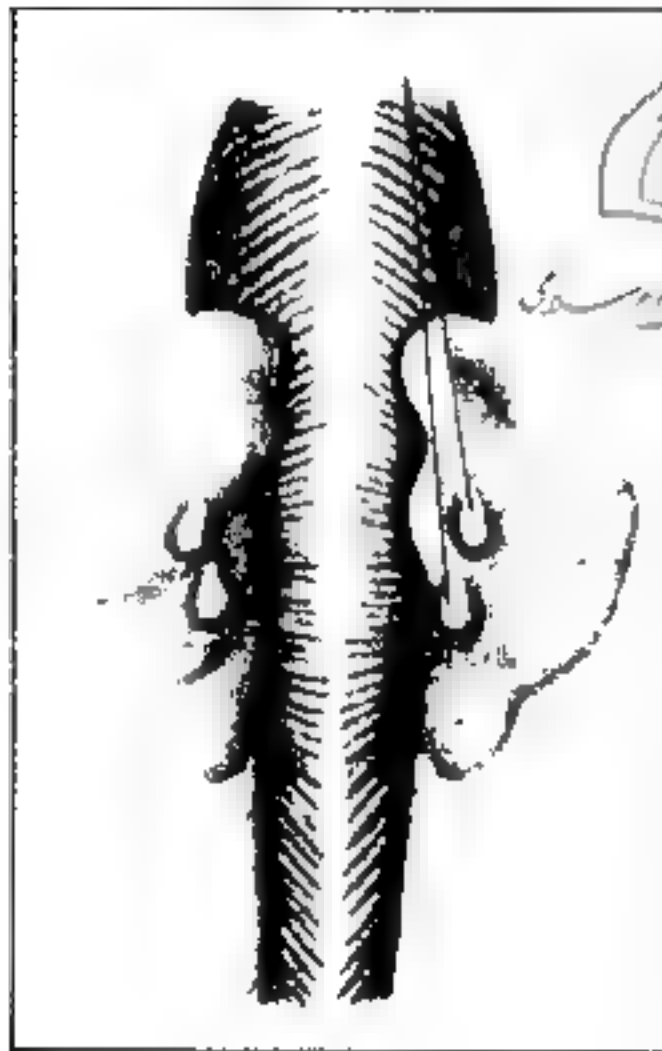
إنَّ ظهور الحامض المولي وسموم أخرى مشابهة، يسبق آلام وأمراض لاحقة أخرى، هناك أنواع معيّنة من الحريثيم المعوية، إذا توقفت عن أداء عملها وقعت أخطار حسدية.

إنَّ آلام الروماتيزم والتهاب المفاصل الشديدة والمرعجة، تُنح عن انقاص

عصلي يُسببه اختناق في الأسجة بشأ عن انخفاض في سرعا دوران الدم في أوعيته، وهذا يعود إلى ثقل في الدم وإلى تراكم السموم فيه، ويستج عن كل ذلك نقص الأكسجين في الأسجة، ومن هنا كان التديك مفيداً حيث تُشَط الدورة الدموية.

قد تكون لفحة هواء سباً لوبة روماتيزم، وقد يستج عن انخفاض نسبة الغذاء تقلصات أو تشنجات عضلية تُسبب آلاماً شديدة، أو أنها نتيجة تراكم السموم في الأسجة العضلية، وهذه السموم هي السب الحقيقي وراء تئس الظهر بعد القيام بتمارين عيفة.

• التهاب الحنجرة:



الحنجرة هي منطقة إحداث الصوت، وهي من الخارج كتلة تُسمى نفّاحة آدم، وأكثر أعراض مرض الحنجرة شيوعاً هي السخة وقابض مجرى التنفس، وقد تتطور السخة حتى ينفد المريض صوته تماماً، أما انسداد مجرى التنفس فقد يصبح حاداً جداً بحيث يُسبب الوفاة نتيجة الاختناق.

إما التهاب الحنجرة الحاد، قد يتسبب من الإفراط في الكلام والرعيق، أو الزكام الحاد، أو تناول أطعمة حادة أو مهيجة، أو استنشاق الدخان على أنواعه، أو التلوث الجرثومي، وقد يكون جزءاً من مرض حاد مثل الحمى القرمزية أو الإنفلونزا أو الحاقق.

يستج التهاب الحنجرة المرمس عالياً من التهاب الجيوب الأنفية المرمس، أو

الاستعمال الحطوي المتواصل لنصب، ونشأ البثرة المتوصله كعرض وحيد من أعراض سرطان الحشرة، أما الودمة - أي تورم الحشرة لا تسبب من الأعراض سوى صعوبة التنفس وهي تهدد الحياة وربما بصطراً الجراح معها إلى فتح القصبة الهوائية إنقاذاً للمصاب من الاحتناق، كما قد يؤثر في الحشرة الأمراض المعدية المزمنة مثل السل والزهري.

يُميد في حالة التهاب الحشرة (تديسه) معلي ماء التيس اليابس مع سم غسم يتفرعر به المصاب فاتراً.

• تورم الغدة الدرقية:

الغدة الدرقية، أهم العدد الصماء وأكبرها، وجودها في أسفل الرقبة، الورم الدرقي أو تضخم الغدة الدرقية، هو نتاج في أسفل الرقبة ناتج عن تضخم غير عادي للغدة الدرقية

إن زيادة إفراز الغدة الدرقية يؤدي إلى زيادة استهلاك الطاقة وإلى إفراز الثيروكسين في الدم وتنتج ذلك (أرديد-تروبيث الفلب، فرط العصبية، قلق، ارتعاشات اللسان والأصابع).

أما هبوط الإفراز الدرقي فقد يؤدي إلى التعب وطفء الحركة والسعال، وسه نقص اليود في الطعام وماء الشرب

أما إذا نقص اليود في المأكولات التي تتناولها المرأة الحامل، يُعرض جنينها إن للموت، أو لأن يولد منحنياً عقدياً أو أطرش، فيكون وجهه مستمخاً بادياً عليه الغباء، يتدلى لسانه خارج فمه، وقد يطهر الشعر على جبينه، ويكون الطفل ضعيفاً قليل الأكل، وقتلما بصرح ولكنه ينام كثيراً، إنه معاق، وقد يكون أصمّاً ويبدأ الكلام أو المشي متأخراً.

كيفية منع حصول التورم الدرقي:

يجب استعمال الملح المعروح باليود، أو وضع نقطة من اليود في كوب ماء كل يوم وشربه، ولكن كن حذراً، إن زادت كمية اليود قد تُسبب التسمم،

يُفيد أكل الأسماك، الحامض، الياسور، سماع، إكبل، الجبل، البابونج.

إذا كان المصاب برنحف كثيراً، ويعدى اضطراباً مستمراً، وكانت عيائه بارزتين، ويشكو من الإسهال، فرئما كان مصاباً بسوع آخر من الورم الدرقي.

* بري بري:

مرض خطير يحصل بسبب نقصان فيتامين B من الجسم، ومن عوارضه ضعف عام للبدن، التعب بسرعة، صداع دئم، دوار، أرق، تزايد ضربات القلب ثم يتبع ذلك التهاب الأعصاب وصمور، عضلات وظهور فروج في الأطراف مع شعور بالألم في العضلات خصوصاً عضلات الأرجل

* داء الحفر أو الإسقربوط:

مرض حاد أو مزمع، يُصيب النخاع خلال الرحلات الطويلة، وبالأخص السحور، وبشكل عام يُصيب كل من لا يتناول الحصراوات ولعواكه لغترات طويلة، مما يُسبب لديه نقص لعينامين C

من مظاهر مرض الإسقربوط، ضعف في لقوى وقلة النشاط، مع انحطاط في التفكير وشحوب لشرة وتغور لعينون، الام الأسنان وورف اللثة وضعف الرؤية ليلاً، واضطراب الهضم والهباح ونشاز يقع ررقاء أو سوداء على الجلد

يُعتبر داء الحفر نادر الحصور في ثام، إنما قد يصب الأطفال الذين يفتاتون على أطعمة إصطناعية حالية من لحصر والعواكه حاصة لأطفال الذين يربون على الحليب المجفف بين الشهر لسادس ولثاني عشر من العمر، إذا لم يُعطوا عصير العواكه أو مصدرأ لعينامين C

يُفيد الحلفوف، الحرحير، السدورة، الدف، العجر، الليمون، سرتقال، بقدونس.

* الأديما:

هي تجمع السائل في سبيح ما تحت الجلد، وفي تجويف الحسم (الطن،

الصدر)، ويرتبط هذا بوجوده في الجسم، يحول دون تمثيل الأملاح والماء، كما ترتبط الأوديميا بأمراض القلب، بل تعتبر من أعراضه، كما تلاحظ في أمراض الكلى أو في بعض أمراض العبد الصماء، وقد تكون ظاهرة من ظاهرات الجوع.

تختلف أوديميا أمراض الكلى عن أوديميا أمراض القلب، ففي الأولى يوجد السائل في جميع أسجة ما تحت الجلد، خاصة الوجه وتحت العيين، أما أوديميا أمراض القلب فإنها أكثر ما توجد في الأطراف السفلى والأكثر بعداً عن القلب.

تلاحظ الأوديميا في وجوه المصابين بأمراض الكلى خصوصاً في الصباح بعد الاستيقاظ من النوم، أما أوديميا أمراض القلب فإنها تظهر مع أعراض مرض القلب وذلك في المساء بعد السير الطويل، أو الوقوف الطويل، وتزول في الصباح بعد الراحة.

يرافق أوديميا أمراض الكلى فقر الدم للروتيبات وتزول مع تحس حالة الكلى وشعائنها بعيد من الحصاة (الجرحية)، الكليل الجبل، القودوس، الكربره، الثوم، الملفوف، الرتقال، البصل، الخس.

* مرض جنون البقر (مرض التلف الإسفنجي الدماغية):

هو مرض يصيب الأنفار ويسفل إلى الإنسان عن طريق تناول لحوم الأنفار، ولمسبب للمرض (فيروس أو عامل بروتيني، أو جريء صغير من مادة الحلوية، أو مادة بللورية، أو ميكروب) إن هذا العامل المسبب للمرض لا يتأثر بالمطهرات أو المعقمات التقليدية أو المصادات الحيوية، أو الأشعة فوق البنفسجية المستخدمة في تعقيم المواد والمنتجات، كما لا يتأثر بحرارة الطهي العالية.

لهذه المسببات القدرة على البقاء في الجسم المصاب لمدة سنوات دون أن تسبب أية أعراض أو أية تفاعلات انتهائية أو مدمجة، وبعد فترة الحصاة الطويلة هذه تبدأ هذه المسببات بدمير دماغ المصاب خاصة مطلقني المحبج وجذع المخ، والذي سرعان ما يؤدي إلى الوفاة سواء كان المصاب إنساناً أو حيواناً.

هناك عدة أمراض تصيب الإنسان وتلف دماغه وهي:

- مرض جاكوب، عرف منذ العام ١٩٢١، بادر الحدوث وعادة ما يُسبب فقدان الذاكرة، وعدم التناسق الحركي وعضلي والتوازن، يُسبب العمى وفقدان النطق.

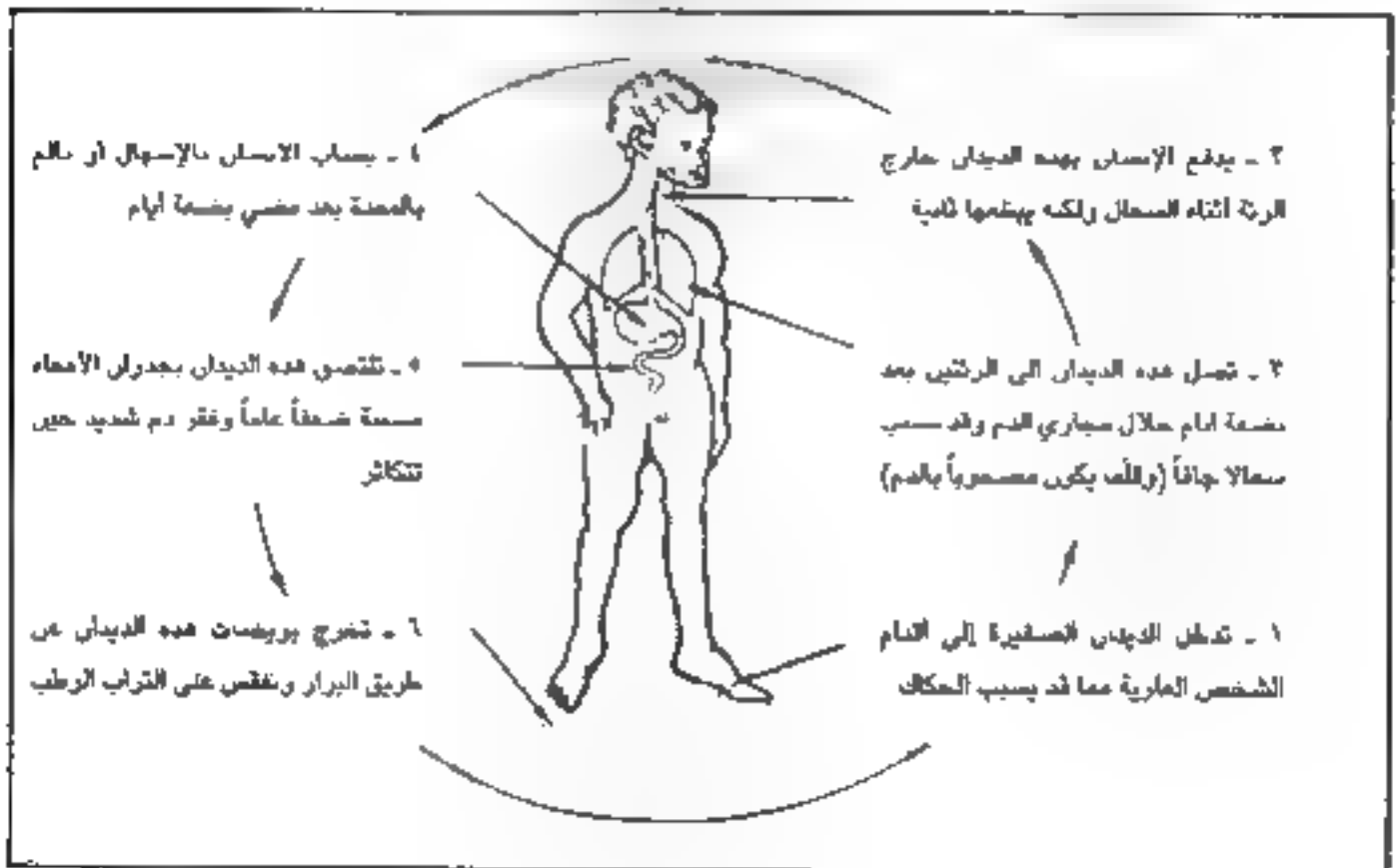
- مرض شكري، عرف منذ العام ١٩٢٨، يتسبب في فقدان التوازن للمصاب.

- مرض كورو، عُرف منذ العام ١٩٥٦.

- مرض ألزهايمر، بادر الحدوث.

وقد اتفق العلماء على أن الإصابة بمرض حمى التيفوئيد تؤدي إلى تعديلات الأنسجة داخلية تحتوي على عظم ولحم مسحوقة لحيوانات ميتة أو بقايا الدبائح.

* الديدان الطفيلية:



يصاب الإنسان بالعديد من الطفيليات الحيوانية التي تعيش في الأمعاء ولدى الأطفال خاصة، تتغذى على ما يوجد في الأمعاء من مواد غذائية، وقد تتعدى

على الدم، وهي تصل إلينا عن طريق «طعام أو الشراب أو العدوى من أشخاص موبوتين بهذا العرض».

نصّح أن نطلق على هذه الدندان تسمية «وحوش الكاسرة المضرة والحفّة عن الأنظار» لأنها تفترس حياتنا الحسنية والعقلية والمادة

معظم هذه الطفيليات من ذات الطبيعة الواحدة أو المسنديرة أو الشريطية أو . . . (بوحش ثعابية وسيس نوعاً منها)، بعضها مؤدّ يسبّب الأمراض والصيب وقليل منها يهدّد الحياة.

ما هي العلامات التي تدلّ على وجود الدندان في الإنسان؟

- اصفرار الوجه.

- حكة وحفان في القلب

- آلام على الذكرة.

- عدم الشهية للطعام.

- عشاوة على العيون، خاصة عندما ننحي الإنسان ويقوم بسرعة

- حكاك على باب البدن، حكاك في الأنف وداحل الأدين.

- صكّ الأسنان لدى الأطفال خلال النوم

- التسوّل الليلي لدى الأطفال

- النسيان عند الكبار وعدم المبالاة.

- وجود نفحة، غازات في المصراع العليط.

- آلام في العندين وخدر في اليدين.

- حرقة وحموضة في المعدة.

- يتأثّر الميعاد الشهري عند النساء، والعريّة الجنسية عند الرجال.

- التهاب الزائدة الدودية.

ويسبب وجود الديدان في أمعاء الإنسان ما يقارب مئة وأربعين حالة مرضية للإنسان، نذكر من هذه الديدان بعض الأنوع وهي:

الدودة الدبوسية:

تعيش في الأمعاء العليقة بأعداد كبيرة، وترحف إلى الخارج خلال فتحة الشرج، تُسبب حكة شديدة خلال الليل، تسوّث الملابس الداخلية وأغطية الفراش، وإذا أصيب بها أحد أفراد العائلة يجب أن يشمل العلاج سائر أفراد الأسرة في نفس الوقت، لا نكتشف بمحض الحروح إنما بمحض الدم

الدودة الشخصية (الانكلستوما):

صعرة ورفيعة، تعيش في الأمعاء لدقيقة، تفتاب عن طريق ثقب الأوعية الدموية بواسطة أسنانها الحادة مسببة حالات حصرة، نكتشف بمحض لمرار، يُسبب الإسهال والصيق والانتعاج في البطن مع ضعف وشحوب وفقر دم ونقص في الوزن وصعوبة تنفس، ولدى الأطفال يحدث بطء نمو عقلي وجسدي

الديدان الخيطية:

وهذه تحرق الجسم وتهاجر عره، بعضها يكمل نموه في الرئتين أو الشعب الهوائية مُسبباً أعراضاً مماثلة لأعراض التهاب الشعب الهوائية، وهذه الديدان تُسبب التهاب الأمعاء مع ظهور إسهال مائي وتُسبب فقر الدم

الدودة السوطية:

يتراوح طولها بين ٣٥ - ٥٠ ملم، يستمد اسمها من شكلها، فهي كالحبب الرفيع وقد يوجد الآلاف منها في أمعاء الشخص الواحد، تعيش في الأمعاء العليقة، وجودها يُسبب الصيق والإسهال وفتح البطن. ندخل الجسم عن طريق وسخ الأيدي والأطامر.

الديدان المستديرة (الاسكاريس):

نستوطن المعى الأعلى الرفيع، يصل طولها حتى ٣٥ سم وقد تهاجر إلى

أجزاء أخرى من الجهاز الهضمي وقد تدخل المعدة وتخرج منها بالقيء وأحياناً تدخل القصبة الهوائية وتُسبب الاختناق، ولدى الأولاد تُسبب وجع البطن والحمى والإسهال وصرير الأسنان وأحياناً تشنجات، يجب الانتعاد عن الأوساخ حول المساكن أو الحيوانات الأليفة

الديدان القريخية:

تعيش هذه الديدان في الأمعاء، يُصاب بها الإنسان نتيجة تناول لحم نيء، أو غير جيد الطهي، مصدره حيوانات يحتوي جسمها على طفيليات الدودة، وفي العادة يكون لحم الحزير هو مصدر العدوى

تحترق هذه الديدان أسجة الجسم وتنتقل في أنحاء الجسم مع سريان الدم والسائل اللمفاوي، وأحياناً تكس وتجلد إلى السات في أسجة العصابات بشكل ديدان صغيرة جداً ملتفة حول داتها ولحجاب الحاجر يحصل على أكبر نسبة منها.

من الأعراض التي تدل على إصابة بهذه الديدان هو: الصيق، الإسهال، أعراض شبيهة بالنيموثيد أو الرومانيرم، وقد تكون الإصابة حادة جداً بحيث يؤدي إلى الوفاة، كما قد يحدث ارتفاع الحرارة وأوجاع في البطن والعصابات، وقد تظل هذه الديدان هادئة في العصابات لمدة عشرين سنة لكن الأعراض تختفي بعد مرور أشهر، إن الوقاية هي من الأهمية بمكان ودلت بتجشأ أكل لحم الحزير

الدودة الشريطية:

تُصاب بها عصابات الحيوان وخاصة في العنق واللسان والكتفين، وقد أصيب بها الإنسان يشعر باضطراب في الجهاز الهضمي وسجوع مؤلم وسنوبات إسهال وإمساك متبادله، وقد يكون من الصعب طردها من الأحشاء ولكن مع تكرار العلاج تخرج، يصل طولها إلى حوالي ٦ أمتار، وتبقى في الأمعاء لسنوات طويلة، وقد تصيب برفانها أماكن أخرى في الجسم بما فيها الملح، وتُسبب أعراضاً تشبه أعراض الصرع أو الأورام المخية.

تُسبب الديدان الشريطية أمراضاً تؤلم الإنسان وتتعبه، تنقلها الكلاب الحاملة للمرض.

إن اتباع قواعد النظافة والصحة أمرٌ مهم للوقاية من هذه الأمراض الطفيلية، وعدم مشي الأطفال حفاة حيث تكون التربة ملوثة وأن يغسلوا أيديهم جيداً بعد التمرُّر وقل الطعام وأن يحترسوا من الحيوانات الأليفة مثل القطط والكلاب

كي يحمي الإنسان نفسه وأسرته من أذى الطفيليات وما تسببه من متاعب وأمراض، من المفيد إتباع الإجراءات التالية

- عدم تعريض الطعام والماء وبقيّة امشروبات إلى احتمال التلوّث بالبراز أو مياه التواليع وأقذارها.

- التحلّص جيداً من كلّ براز بشريّ.

- القصاء قدر الإمكان على كلّ أنواع الدباب وجمع النفايات في أكياس تمنع ارتشاحها وتنظيف المراحيض جيداً.

- عدم استعمال البقول والفاكهة نبتة في الأماكن التي يستعمل فيها روث الحيوانات كسماد للتربة.

- تغليط الأطعمه، غسل الأيدي بعد التمرُّر وقل الطعام

ويُنصح على صعيد العلاج بالأعشاب استعمال ما يلي

* استعمال حصص شرجية ماء معلي لحبيرة أو السابونج أو الحتمية مع ملعقة زيت زيتون وذلك كل ثمان وأربعين ساعة حقة على الريق بمعدل خمس حقن على خمسة أيام ويحب أن لا يكون مع لمصاب إسهال أو امرأة حلي، إن استعمال معلي الحبيرة يُحرج الديدان ويُشفي الأمعاء من الالتهاب الدائم، ويُصح قبل الحقن بأحد كل مساء وقل اسوم فجان من معلي الكُمون محلاة بالسكر.

* وصفة ثانية:

تعلي قبضة من السماع مع نصف ملعقة صغيرة من حبّة البركة (الحبة

السوداء) في كوب ماء ويؤخذ منها قدحان كل يوم بعد يوم، وتحرح جميع الديدان من البطن.

* وصفة ثالثة.

يُعلى مقدار قصّة صغيرة من ورق الجوز القاسي في لتر ماء، ويؤخذ منها مقدار نصف كناية صباحاً على الريق، والنصف الثاني يعمل بها حقنة في باب البدن، يسقط الدود، وإن لم يرل جميع الدود من أول مرة يمكن إعادة الوصفة ثانية بعد مرور كم يوم

* وصفة رابعة (للدود الأبيض)

يُعلى مقدار ملعقة كسرة من رهرة حبثشة الطيبون مع مقدار ملعقة كسرة من الشعاع البري، في متي عرام ماء، ويؤخذ صباحاً على الريق، إن لم يسقط الدود من أول مرة يمكن إعادة العلاج بعد أسبوع.

* وصفة كذلك:

يُدق مقدار ١٥٠ غرام من بزق البقطين ويغلى في مقدار كينبي ماء حتى تصبح نصف كناية ويؤخذ هذه الكمية مساءً بدل وحة العشاء، ويؤخذ ثاني يوم صباحاً على الريق شرية زيت حروع أو ملح إنكليري، وبعد اشتعال الشرية في البطن يُفطر عليها مشودة أرز، وسوف ترى أن جميع الديدان خرجت.

* وصفة للدود الشعيري.

يُعلى كمية من قشر الثوم في لتر ماء ويعمل منه خمس حقن في باب البدن، وذلك كل ثمانية وأربعين ساعة حقنة على الريق.

بعض الأمراض الشائعة





مرکز تحقیقات کتابخانه و اسناد ملی

* أوجاع الرأس:

قال أحد الفلاسفة القدماء:

« لا يصعب الإنسان العظم إلا الألم، العظم، ولا سبيل للمرء لأن يعرف نفسه ما لم يعاني من الألم ».

يعاني العديد من الناس آلام الصدع - أوجاع الرأس - خاصة في الدول المتقدمة، لا نشأ آلام الصداع التي تتألم منها من الحمى، إنما من الألياف العصبية لحساسه التي تحيط بالأوعية الدموية التي توصل الدم إلى المخ.

يرى الطب بأنه ليس للصداع سبب واحد، إنما تتعدد الأسباب، وقديماً قال الأطباء المسدومون بأن آلام الرأس تعود إلى (الفكر، الجماع، الصباح، الجوع). وقد تكثر آلام الرأس بعدة أمراض واضطرابات، ومعظم أنواع الصداع يأتي ويذهب فوراً ولا يدوم سوى ساعات.

أنواع الصداع:

- صداع التوتر العصبي أو النفسي، ينشأ عن انقباض لا إرادي في عضلات الرقبة أو فروة الرأس أو مقدمته، كنتيجة للعوامل المثيرة للضغط أو الإجهاد النفسي والبدني، وهو تعبير عن اضطرابات شديدة في سلوك الإنسان ولا يرتبط بأي اضطراب عضوي في الجسم، العلاج بتدليك عضلات الرقبة والاسترخاء.

- الصداع الوريدي. يتبع عندما تفضل الأوعية الدموية في العشاء المحيط بالمخ بالتمدد شكل منتظم مما يؤدي إلى حصول هذا الصداع.

- صداع انقباض العضلات يحدث نتيجة انقباض العضلة المرتفعة المعروفة الموجودة أعلى الظهر، يُحَقِّقُها أحد حِجَامٍ دافئ مما يساعد على استرخاء عضلات الكتف والعنق ومن ثم تدليك الرأس برفق ثم الحلود إلى الراحة والاسترخاء.

- صداع الفك. يحدث فجأة عند مصغ الإنسان للطعام، أو عند التثاؤب، أو يحصل نتيجة آلام بأعصاب الفك، وعلاجه يكون بإصلاح الأسنان.

الصداع العنقودي. نادر الحدوث، إلا أنه الأسوأ، حيث تتميز آلامه بالشدة وشبه محرراً يثقب الرأس، ويصيب الرجال عادة أكثر من النساء، يبدأ الألم حول إحدى العيين ليتقل في حركة دائرية متسعة معتداً إلى جانب الرأس أو مؤخرته، ويصحب الألم حرقة واحمرار العين، كثرة الدموع، تشاغل العيون، احتقان الأنف والرشح، عثبان، آلام مرققة، يستمر الألم لما يقارب الساعة، وعالماً ما يتكرر عد اليوم، تصاب به المدخون أو مدمي الحمول والمحذرات

- صداع حر الشمس: يقبله ماء الورد على الرأس.

صداع الرد. يقبله حدور سنة نكر من مع حورة لطيب ومسكي، يطبخ الجميع ويشرب.

- صداع الهواء البارد. يقبله دهن لرأس بالمردكوش مع شرب صغتر وكمون.

- صداع إقصاص عضلات الرأس. ويحصل سبحة تؤثر عظمي.

- صداع الجوع أو الخمر.

- صداع التعب.

- صداع ناتج عن الإمساك.

- صداع سن التقاعد.

- صداع ناتج عن أمراض عصبية عن مرض يوصف عادةً بالخطر، منها أورام المخ، إصابات الرأس، تشوهات الشرايين الدقيقة بالمخ، الصرع، أمراض العدة الدرقية، التهابات سحائيه ودماغية، مياه رفاء في العين (جلوكوما) ارتفاع ضغط الدم، أمراض الكلى واصطرابها، أمراض الأسنان واللثة والمكبي، إحماض معدل السكر، التهاب فقرات الرقة.

- صداع علامة على بدء مرض من الأمراض المعدية

- صداع التهاب السحايا

- صداع بسبب ضربة على الرأس.

- صداع نتيجة الحمى.

- صداع ارتفاع ضغط الدم. ينشأ بأنه يحدث عند الصباح، وقد يكون مقدمة للإصابة بارتفاع ضغط الدم، وهذا يكون العلاج الطبي ضروري.

- صداع الطمث لدى النساء يحدث قبل أو أثناء حدوث الطمث، ويعالج بالحلوى إلى الراحة.

- صداع سبب الولادة يجب في هذه الحالة تعدية المرأة بأطعمة لطيفة (بيض، لحم دجاج، لحم صان صغيرة) تسمح لحيطة يدهن الورد

- صداع نتيجة سوء المزاج

- صداع الأطفال أكدت الدراسات أن ما يقارب الـ ٦٠٪ من الأطفال يصابون بالصداع، فالصداع النصفي يُصيب الفتيات في فترة التغيرات الهرمونية ويصاحبه ألم شديد في البطن، وقد يُصاب الأطفال بالصداع نتيجة النهايات بالأسنان أو الحبوب الأنسية أو الرور أو ارتفاع درجة الحرارة أو الحوف، أو بسبب عدم تناول وجبة الإفطار، الإصابة بفقر الدم، أو الطعيبات المعوية

- الصداع النصفي، الشقيقة، الميعرين نوع من أنواع الصداع، له عدة أسباب وأهمها أن أصحابه يولدون ولاوعيتهم الدموية قابلية التمدد والانساط سهولة. يحصل هذا الصداع نتيجة تمدد وسط الأوعية الدموية بالرأس، يصيب النساء أكثر من الرجال وقد يصيب الصغار كذلك

الصداع النصفي يصيب جهة واحدة من الرأس ويستمر لساعات أو أيام، وعالماً ما يصاحبه تقيؤ.

من الأهمية معرفة العوامل المسببة للصداع النصفي، ومتى عرف السبب، يسهل العلاج، وفي هذا الصداع تتعدد العوامل المسببة وهي

• عوامل غذائية، وأهمها الكحول، والمأكّل المحتوية على (جلونينات

آحادي الصوديوم) مثل المعلّبات والشيبس والأطعمة الجيلاتينية، البشرا، الأجبان القديمة، اللحوم المحفوظة والمحتوية على مادتي النيترات والنيتريتات، والمحلّلات، المثلّجات.

* النوم الطويل أو النوم القصير للغاية.

* عدم انتظام مستويات الأمستروجين لدى السيدات

* حبس منع الحمل لدى بعض السيدات.

* الإجهاد النفسي، القلق والرصوح لصعوط الحياة اليومية.

* تعبّر الجو أو الحرارة، الصوء القوي، الروائح الفأدة، الارتفاعات الشاهقة.

* تناول بعض الأدوية، خاصة أدوية ضغط الدم، ومصادات الالتهاات، موسعات الأوعية الدموية، بعض الأدوية لمدزة للول، مصاداب الهتامين.

* التوقف المفائي عن بعض الأدوية التي استعملت لعرا طويلة

* الإجهاد العاطفي أو البيولوجي أو النفسي.

* الشعور بالخوف من حدوث الصداع

* وجود مشاكل في العنق أو الظهر.

إن أغلب أنواع الصداع لا تهدّد حياة المريض، لكنّها تؤثر سلباً على الاستمتاع بالحياة وعلى قدرة الإنسان تكيف مع صعوط الحياة اليومية

ومهما كان سبب الصداع، فعادةً ما يروّل خلال فترة تقصر أو تطول، ويقول الأطباء إنّ معظم أنواع الصداع يصعب تفسير حدوثها ٧٩٥٪ بينما تُمثل اسة القليله ٥٪ أسباباً عضوية وقد توصف بالحطيرة أحياناً

إنّه من الضروري أن نتعرف على أنواع الصداع، وتوقيت حدوثه وأماكن الألم في الرأس، إنّ الألم يحتاج إلى نصر والإيمان، وكذلك يحتاج المسألّم إلى المعرفة لأنّها طريق الوقاية والسلامة.

وقد أثبتت الدراسات أن قسماً من المصابين بالصداع النصفي هم من مدمي الخمر والكحوليات، والإسرف في تناول الشاي والقهوة والمشروبات الغازية والمواد الحافظة، تغير الطقس، خصوصاً، الأصواء الصادرة عن قاعات الاحتمالات، ومن المثق عليه علمياً أن أكثر من يصاب بالآلام الشقيقة هم ذوي الإحساس المرهف ومثّل لديهم حساسية ضد بعض الأطعمة مثل الثوم، البصل، عصير البرتقال، الحليب، التدخين، أو مثّل لديهم اضطرابات في الجهاز الهضمي، ضعف البظر أو طوله، تنوقف بوب صداع الشقيقة ما بين سن الخمسين والستين سنة

أفضل أنواع العلاج هي الوقاية، وقد نمسك إسان ما سوع أو أكثر من المسنات الماز ذكرها ولا يصاب بها غيره

من الطعام تأتي الماعب وماطعام ندوم العامة، والوقاية هي حير علاج، ويحب ملاحظة متى تحدث النوبة رفب نمسك (طعام، شراب، إجهاد، نور، عيون، أسنان، جيوب أنفية)

للصداع مواعيد يأتي أو يحصل فيها، ومنها

- صداع المعجر، يسنه صعط الدم العالي

- صداع الصباح المبكر هو صداع الشقيقة

- صداع الظهر، مسه الحبوب الأنفية يصب الجزء الأمامي من الرأس.

- صداع المساء والليل، وهو صداع نصفي، يصب منتصف الرأس والجاسين.

- صداع الليل، مسه متاعب العيون من القراءة غير الصحية والإجهاد من الكتابة.

- صداع بعد منتصف الليل، نصيب، الذين يساولون الكحول

* التشنج (النوبة، الهزة):

إنَّ الشخص الذي يُصاب نوبة، هو شخص فقد الوعي بسرعة وبدأ يقوم بحركات غريبة وانعصافات (هزات).

تسبب النوبة عن مشكلة في الدماغ، وقد يحدث النوبات عند الأطفال بسبب ارتفاع في الحرارة، أو بسبب الاجتفاف الشديد، وهي حالة الأشخاص الشديدي المرض، فقد يكون التهاب السحايا هو السبب، أو الملاريا أو التسمم، وإذا برزَّت النوبات فقد يكون ذلك دليل الإصابة بالصرع.

- إذا كانت حرارة الطفل مرتفعة جداً، حاول أن يحمسها بالماء البارد.

إذا كان الطفل مصاباً بالاجتفاف، أعطه حفنة من شراب المصايد للاجتفاف ولكن ببطء.

لا تعطي الطفل أي شيء عن طريق الفم خلال النوبة.

* آلام المفاصل:

يركب المفصل معقد جداً، تسمح بالحركة ويواجه صعوبة شديدة، ليلاً نهاراً، ولذلك فهو عرضة للإصابة، وتتمدد تسمية الآلام التي تُصيب المفاصل وأكثرها شيوعاً:

- التهاب المفاصل التعظمي، مرض شائع

- التهاب المفاصل شبه الروماتيزمي، يحدث بين صغار السن

- التهاب المفصلي المرمي، يُسبب ألماً وتورماً وتصلباً

- القُرمس، آلام حادة يرافقها التهاب في الأنسجة المحيطة، وسببه زيادة حمض البوليك في الدم والأنسجة.

- التهاب العشاء الرلالي للمفصل، وهو مؤلم.

- الروماتيزم.

- السُّلْس.

إن آلام المفاصل، تعتبر جزءاً لا يتجزأ من حياة الإنسان كلما تقدّم في السن، هناك آلام المفاصل التي تبدأ بدون سبب واضح، وأنواع تبدأ بسبب الرصوص والحوادث، وأنواع تحصل مصحبة لأمر ص آخرى كالتهاب القولون والكلبي، وتعتبر السمنة وزيادة الوزن مؤثرة في حدوث الالتهابات، ولذلك يعتبر إنقاص الوزن جزءاً من العلاج، كما يعتبر أكل اللحوم الحمراء مساعداً لمرض النقرس، وتعتبر الرطوبة والتعرّض لسرد مباشرة عموماً من مؤثرة جداً في راحة المريض، أو في معاودة الأكم، وتحتسّر أوضاع أكثر الناس أعرصى بالمفاصل في حال وجود طقس حاف، ومن العادات الصارة بصحة المفاصل هو الإسراف في تناول المصالي، وكثرة ممارسة الجماع، الإكثار من السكر والركون إلى الاسترخاء الدائم وقلة الرياضة وقلة الاستحمام، كل هذا يحدث المتاعب في المفاصل

إن وجود مواد سامة حول المفصل، يُسبب اسداداً في الشريس، مما يؤدي إلى تراكم المصلات العدائية ويعيق دخول الأوكسجين والأعدية، مما ينتج عن ذلك التهاب المضاريب وتصدّعها، تصدّع العظم والأسجة المحيطة به، كل ذلك يُسبب حلاً في المفصل وقد تتكسّر أوتار العصلة وتتصلّب وبمقد مروتها إن كافة أنواع التهابات المفاصل وروماتيزم المفصلي لها عوارص واحدة، وأهم الآلام التي تتعرّص لها المفاصل وبإيجار شديد هي:

- التهاب المفاصل.

إن معظم التهابات المفاصل المرمية عند الكبار غير قابلة للشفاء الكامل، وقد يحدث الالتهاب كأثر حاسي لعدد من الأمراض مثل (السل، الزهري، السيلان، الأمراض الفيروسية مثل الحصّة، والإنفلورا...)

وفي حال التهاب المفاصل يحدث للمريض نقص في الفيتامينات والمعادن ولذلك يوصف الطبيب تناول عصير الفواكه وانحصراوات الطارحة.

إن التهاب المفاصل الحاد ينتج عن حرثومة محمولة في الدم من أجراء أخرى في الجسم مثل التهاب البورتي، أو التهاب الأسد، التهاب الحبوب الأنفية، التهاب المسالك الهضمية في حائه الإمساك

إنَّ الأقدام المبتلة والبرودة المداخلة والتعرُّض للتيارات الهوائية، تضعف مقاومة الجسم.

يفيد اتباع الإرشادات التالية

تجنُّب العمل الشاق الذي يُسبب ألماً في المفاصل، واليوم في النهار على فترات متقطعة يساعد على تخفيف حدة الألم، صبح كمادات ماء ساخن على المفصل المؤلم، القيام بتمارين حميصة لتحريك المفصل الملتهب (المفصل المتورم والساحر يكون ملتهباً)، ويُعتبر لارتفاع من أعظم هدايا الطبيعة للإنسان خاصّة عصيره، يؤخذ بمقدار كوبين يومياً ولمدة عشرة أيام، تحبب الأعذية مثل اللحوم والكحول والقلويات، ذلك موضع الألم بريت الريحون والثوم المقطع.

وبعد حداثاً لصقات من الصلصال المارد على مكان الألم وهذا علاج لا يعوّض، ترك اللصقة لمدة ساعيتين على الأقل، كما يمكن استعمال لصقات الصعتر بعد عليه حتى يتنخر منه الماء بكماله.

قد يكون ألم المفاصل لدى الأحداث والأطفال علامة على مرض خطير آخر مثل:

- ريب المفاصل، وهذا يبدأ عادة بعد الإصابة بالتهاب الحلق بمدة تتراوح بين أسبوع وثلاثة أسابيع.
- السل، يُصيب الصعفاء وسيتي لتعدية، وعوارضه سعال وحراره وألم في الصدر وفقدان الوزن

- تورم المفاصل:

لماذا يحصل؟

يعود ذلك إلى تجمع سائل المفصل الالتهابي في التحويص المفصلي، مما يُسبب تورّداً في العشاء المفصلي فينتج عن ذلك تورماً.

لماذا يحصل تجمع هذه السائل الالتهابي؟ يشأ أولاً التهاب في المفصل، فيصل السائل الالتهابي إلى العصاريف ثم إلى العظام وقد ينتهي الأمر إلى تشوه أو تصلب فيها.

يمكن لالتهاب المفاصل أن يأخذ شكل داء السل الذي يتمركز في أطراف المفاصل أو في العشاء الرلالي، وفي هذه الحالة تكون الآلام شديدة ويتبعها عرج، وعندما يصيب هذا الالتهاب السلسي الركبة، فإنه يسمى التورم الأبيض، وإذا حصل في العمود الفقري فإنه يسمى مرض (بوت pott).

يعود سبب ذلك كله إلى اضطراب لعلورا المعوية، حيث تتلف منها عدة أنواع بسبب وجود مواد كيميائية غريبة.

وقد يحصل لمن يجاور الأربعين من عمره تلف في المناطق التي تُصاب بالتهاب المفاصل، (تلف العصاريف) ينهي شأكل مكر لأطراف العظم أما لمطة روماتيزم، فهذه تطلق بصورة عميقة على عوارض التهاب المفاصل وأوجاع تلف العصاريف

ما هو الحل والعمل لتفادي ذلك؟

أولاً: يجب الابتعاد عن كل غذاء يكوّن حموضة أو يساعد عليها، التقليل من أكل اللحوم الحمراء، وعدم تناول الكحول والأطعمة القلوية، إن بلوريات الحامض السولي أو حامض الأوكساليك، نهّج الكلى مسببة التهاب فيها، وكذلك الحصى، إن تراكم هذه المواد السامة يعيق وظيفة الكلى في التصريف.

- روماتيزم المفاصل الحاد

أول عوارض الروماتيزم الحاد، نصّب في الأطراف، فشريرة، رجفة، نوم مضطرب، حرارة عند الاستيقاظ من النوم مع حذر، يبدو الحرق أحمر اللون ومؤلماً، وتنتفخ اللورتان ويشمل التهاب سقف الفم، ويصح ابتلاع الريق صعباً مع شعور بالآلام حادة في المفاصل (الركبة، المعصم، الأكتاف، المرافق) لفترات معينة، حتى لا يطيق المريض شايه، يفرق كثيراً، ويقط بوله وله رائحة.

تدوم النوبة من أربعة إلى ثمانية أيام، وعالماً ما تتكرر، وقد تصل المضاعفات إلى القلب، حيث ينتهي بشف و ينصدع الصمام التاجي والأورطي، ويلتهب عشاء القلب الخارجي (التمور)، يصحب ذلك صعوبة في التنفس، والتهاب عضلة القلب وهذا هو الأخطر إذ يمكن أن يصح مميتاً

ما هو العلاج؟

بمعدل عدم تناول الأطعمة الحامضة، يصبح بالإكثار من شرب الماء بهدف غسل الدم والكبد، كما يمد عصير الليمون الحامض (خمسة ليمونات يومياً)، ماء مع ثوم مقطع (خمسة فصوص تنقع في كوب ماء)، وفي اليوم التالي يُصفى ويُشرب على الريق، يُعمل لصقات من الصلصال على المنطقة المصابة (تترك اللصقة لمدة ساعتين) مع تدليك خفيف لمنطقة الصدر مستعملاً زيت الكافور.

ومن أسماء الروماتيزم وأنواعه: روماتيزم عصلي، روماتيزم مرمي، داء المفاصل الروماتيزمي، وروماتيزم حاد، وهذا الأخير يأتي عنه مصاعبات خطيرة ويحصل نتيجة جرثومة، يبدأ المرض بشكل نصبح في مفاصل، ثم يختفي ليظهر في مفاصل أخرى، ويتعرض المريض لعرق غزير له رائحة حمضة مع تفرح في الحلق، وغمد صغيرة تحت الحند في ظهر اليدين والصدر وفوق الركبتين وعند المرفقين ثم تتلاشى بسرعة.

وقد تتأثر العمود الفقري بعدة أنواع من الروماتيزم، وأخطرها

١ - التهاب الفقرات، يشأ بسب نقص الحديد وينتج بترسيبات كلسه في آلي معاً، يمتد الألم باتجاه الفخذين والعنق.

٢ - الروماتيزم المشوه للعمود الفقري، يشأ عن صعط الفقرات ولف المادة العنصرية خاصة فقرات الصلب والعنق.

يعد التعرض لأشعة الشمس ولصقات من الصلصال.

٣ - الجهاز العصبي:

إن مختلف المشاكل العصبية، تتعددها وتنوعها، تعود إلى مسبب واحد، هو الإنهاك، (إن اضطراب وظائف الأعصاب، والانهيار العصبي، الأرق، وضعف الأعصاب، ومشاكل الجملة العصبية، ومحرك الأوعية الدموية) جميع هذه الأمراض العصبية لها جذور واحدة

يبدأ الإحتلال بالتهار الحلية العصبية نتيجة عدم تلبية حاجتها الضرورية من

الغذاء المناسب، أو بسبب تعرضها لسموم مثل الكحول والتبغ والقهوة والشاي . .

إن لكل مرضٍ أساس في الأعصاب، وكل مرض عصبي إنما ينتج عن خلل في الأعضاء أو عن عداء باقصر، أو عن تسبب في مراكز الأعصاب أو في شكتها، حيث من المعروف طبيًا أنه لكل قناة عصبية وعائين دمويين وريد وشريان لنقل الدم.

إن الشمس الجيد يساعد على التخلص من العضلات العارية من الدم، وعلى العكس من ذلك فإن الشمس السيء يؤدي إلى اضطراب في العدد (وهذا ما يظهر لدى الأطفال الذين تظهر عليهم بوادر التحلل العقلي بسبب تسببهم السيء عبر القم بدلاً من الأنف).

• العمود الفقري:

إن فتق الديسك يحدث عندما يرحرح الديسك العصبي الواقع بين رابع وخامس فقرة. وهذا غالباً ما يحدث في أواخر الشتاء، حين يصحح بأمير الأعدية الطارحة والحة صعباً، مما يؤدي إلى سبب الحوة من محمل الجهاز الفقري. إن العلاج المناسب لهذه الحالة هو عصير السلمون الحامض محقق بالماء ودون سكر، تناول أغذية طارحة وحية من دكة وحصار وبقول وأعشاب سانات عطرية، إن معظم أمراض العظم تحصل عن نقص في مادة السيلكا Silice وهذه المادة موحودة في العفقة لحارجية للحصرارات والبول بصورة عامه والحبوب بصورة خاصة.

إن ممارسة تمارين رياضية حفيمة للعمود الفقري وبلطف معيدة، مع لصقات يومية من الصلصال معيده حداً لمعالجة العمود الفقري.

• آلام العصب في العنق والذراعين:

إن آلام العنق إذا ما امتد باتجاه الكتفين، قد ينتج عنه مصاعفات خطيرة، فقد يصل الألم إلى الذراعين وحتى إلى الأصابع، وقد يشأ صدع في الأعصاب نفسها، وفي بعض الأحيان تصمر الأعضاء.

يستحسن استعمال لصقات ورق الكرب إلى جانب لصقات الصلصال والتدليك بزيت الكافور أو استعمال لصقات من (الحالة والكرب والصل)،

* عرق النسا (آلم العصب الوركي).

مرض متفشي جداً، يمتد من الورك إلى الفخذ كله، وربما يصل إلى الساق والقدم، سببه يعود أحياناً إلى اضطراب في عصب ناتج عن تراكم السموم في منطقة ما في الجسم، أو أنه ينتج عن التهاب العصب الوركي نفسه، أو انفصال غضروفي في العمود الفقري، وبأخذ الالتهاب شكل ورم، إن نقطة الألم تكون بعيدة عن المقر الحقيقي للداء.

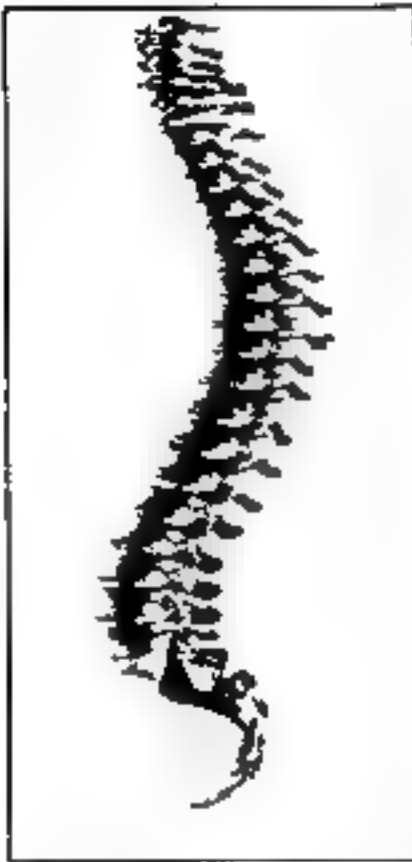
إن استعمال مشد طبي يخفف الألم مؤقتاً، والعلاج الحقيقي يكون بتصحيح

الوضع الشاذ، والتدليك الحفيف والكمادات (التدليك بالثوم وزيت الكافور) إضافة إلى لصقات مساحية من بحالة الفمخ وورق البيلاب، مع تناول مشروب من منقوع البابونج واكليل الجبل.

* آلام الظهر:

تعد آلام الظهر من أهم المشكلات التي تواجه الملايين في العالم، أغلبها





لا يُشكّل خطورة على حياة الإنسان وتكون مؤقتة، إنها آلام العصر والمدينة، إنه مرض التقدم التكنولوجي

إن مشكلة آلام الظهر ليست الألم الصادر عنها فقط، بل هي تُعَثِّل عِثْلاً على المريض، إن تعاطي المسكّات تؤدي إلى مضاعفات صحية غير مرغوب فيها

ما هو العمود الفقري أولاً؟

يتكوّن العمود الفقري من ٢٤ فقرة، يفصل بينها عَضَائِفُ فقارية، هذا بالإضافة إلى ٥ فقرات عنبرية، و٣ عضعنة، وفي العمود الفقري ثلاث إحصاءات

طبيعية، وهي (الإحصاء العنقي، الإحصاء الظهرى، الإحصاء القطني)، وفي الظهر السليم تكون هذه الإحصاءات في **وضع متوازن** أثناء الجلوس والوقوف والركود وعند الحركة. ويدعم العمود الفقري مجموعة من العضلات القوية والمرونة وهي عضلات الظهر والظهر والظهر والظهر، وإذا كانت العضلة ضعيفة وعبر مرة لا نستطيع المحافظة على وضع الإحصاءات الطبيعية للظهر وتؤدي إلى حدوث آلام وإصابات الظهر.

يقع معظم وزن الجسم على الفقرات القطنية (وعندها خمس فقرات) وهي الأكثر تعرضاً لآلام الظهر، ويرداد الضغط على العضاريف مع اختلاف وضع الجسم.

إن أهم أسباب آلام الظهر يعود إلى (عدم مرونة الجزء الأسفل منه، وضعف عضلات الظهر، وفعود التوازن نتيجة الأوضاع الحاطنة عند تأدية الأنشطة اليومية، والسمنة المفرطة، وضعف عضلات البطن وارتخائها، وزيادة تقوس الظهر مع مرور الزمن)

إن العمود الفقري هو السد الرئيسي للجسم، وإن الأربطة والعضلات والفقرات والأقراص العنبرية تلعب دوراً مشتركاً في سلامة الظهر.

- إن أهم أسباب آلام الظهر هي:

* يدل الألم المزمن في أعلى الظهر وانمحاء بسعال وبقيص في الورن على التدرن الرئوي (والتدرن الرئوي مرض معدٍ غالباً ما يصيب سيئي التغذية).

* يدل ألم أسفل الظهر والذي يشتد بعد حمل الأوران الثقيلة على لي المصعل أو إلتوائه.

* يدل ألم أسفل الظهر الشديد، والذي يظهر فجأة أثناء ميل الجسم أو رفع الأشياء، على اسرلاق في عظام العمود الفقري (ديسك) ومن عوارضه خصوصاً أن تصبح إحدى القدمين أو الرجلين مؤلمة أو صعبة أو خدرية

* إن الوقوف والجلوس الحاطيء مع تدلي الكتف سب شائع لآلام الظهر

* ألم الحجاب الأيمن العلوي من الظهر قد يشع عن مشكلة في المرارة.

* الألم الحاد أو المزم، قد يدل على مشكلة في الجهاز الهولي

* ألم أسفل الظهر طبعي عند بعض النساء أثناء الحمل أو الطمث

* الألم في منتصف أسفل الظهر قد يدل على مشاكل في الرحم أو المبيض أو باب البدن.

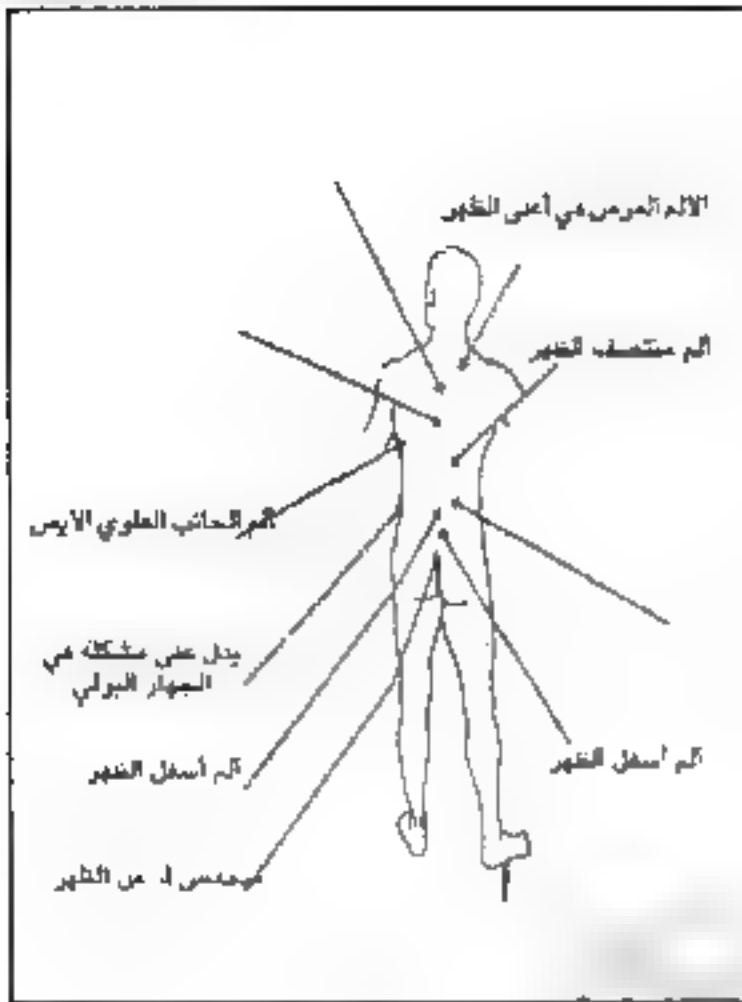
* إن ألم الظهر المزمن عند المسنين غالباً ما يسببه التهاب المفاصل

* يدل ألم منتصف الظهر عند لطفل، على إصابته بالسيل في عموده الفقري، خاصة إن وُجد درن فيها.

* إن تقلص عضلات الظهر نتيجة لحركات مفاجئة وغير صحيحة أو نتيجة حمل راند، هو ألم مؤقت يأتي في شكر طعاب شديدة تردد مع الحركة

* آلام الظهر الناتجة عن السمعة.

* آلام ناتجة عن تشوه العمود الفقري، انحاء لأحد الجانبين أو للحلف أو للأمام على شكل S أو C.



* آلام الظهر الناتجة عن بعض الأمراض مثل: الكلى، البروستات، الجهاز التناسلي، مصاعفات مرض لين العظام.

الوقاية من آلام الظهر تكون بمعرفة الطرق الصحيحة للوقوف، المسير، الجلوس، النوم، رفع الأحمال، تحريك الأشياء الثقيلة، تجنب السقوط والإصابات، التعرض المنتظم لأشعة الشمس المباشرة، المحافظة على الرشاقة، التغذية الصحية المتوازنة، ممارسة الرياضة، النوم على سطح ثابت.

تتم معالجة آلام الظهر عن طريق معالجة المسبب، وإن حصل ألم ظهر فجأة بعد التواء أو حمل شيء ثقل، وكان الألم شديداً عند الانحناء وإذا وصل الألم إلى الرجلين أو الرجل، أو أصححت القدم خذرة وصعوبة، كانت الحالة خطيرة أي «دسك» أي انزلاق عصب من عظام الظهر، والحل يكون بالتعدد على الظهر لبضعة أيام مع وضع شيء ثابت تحت الركبة ووسط الظهر قد يساعد على تحسين الحالة.

إن أسوأ أنواع الأرائك هي الأريكة التي نعتقد أنها مريحة، أي المنحصة اللينة.

* من الأفضل لأولاد المدارس استعمال حفاة الظهر بدلاً من حفاة اليد.

* احتر الحذاء الذي له كعب أي قاعدة.

* عندما تقود السيارة اجلس بعيداً عن عجلة القيادة.

فقدان قابلية الجلد للتمدد

وقد تسبب حالة الإجتفاف الشديد تسارعاً وضعفاً في النبض، تسارعاً وعمقاً في التنفس، وارتفاع الحرارة وهزات

- كيف نعالج الإجتفاف؟

يجب إعطاء المصاب بالإجتفاف لكثير من السوائل كالماء والشاي والشوربة والعصير الشراب المضاد للإجتفاف هو أن نعلي لتر ماء، وبعد أن يبرد نصنع فيه مقدار ملعقة نقي أكل من العسل مع ربع ملعقة صغيرة من الملح وربع ملعقة من كربونات الصودا مع نصف كوب من عصير البرتقال أو القليل من الحامض، يُعطى المصاب القليل من هذا الشراب كل خمس دقائق لبلاً بهراً، يحتاج الطفل إلى لتر من هذا الشراب يومياً، بينما يحتاج الكبار إلى ثلاثة لترات يومياً

* التقيؤ:

هو قذف ما في المعدة عن طريق الفم عبر المريء، والتقيؤ هو علامة للعديد من أمراض، بعضها بسيط وبعضها خطير، وسبب التقيؤ عادةً وجود مشكلة في المعدة أو في الأمعاء، مثل

التهاب.

تسمم بأطعمة فاسدة

أوجاع البطن الحادة، مثل التهاب الزائدة الدودية.

انسداد في الأمعاء.

نتيجة أي مرض يُسبب ألماً شديداً وارتفاع درجة الحرارة مثل (الملاريا، التهاب الكبد، التهاب الحلق، وجع الأذن، التهاب السحايا، التهاب الجهاز الهضمي، ألم المرارة، ألم الشقيقة).

* علامات خطرة أثناء التقيؤ.

حصول الإجتفاف.

تقيؤ شديد، يستمر أكثر من ٢٤ ساعة.

التقيؤ العيف خاصة إذا كنت مُعَادَّة ثَبِيَّة الدَّور أو شديدة الإحصرار، أو ذات رائحة تشبه رائحة البراز.

ألم مستمر في الأمعاء، خصوصاً إذا كان المريض مصاباً بالإمساك، أو إذا كنت لا تستطيع سماع حركات الأمعاء عند وضع أذنك على بطن المصاب، وهذا يدل على إنسداد الأمعاء، أو التهاب الرائدة.

تقيؤ الدم - القرح، تشمع الكبد.

إصابة الشخص بصداع حاد يصاحبه ارتفاع حرارة، أو إذا بدأ يفقد وعيه

هناك مسببات أخرى للتقيؤ وهي:

الحالات النفسية كالخوف، ~~التهاب~~ الهياج.

قيء الأطفال ولأنفه الأسباب

قيء الحوامل خاصة خلال أشهر الحمل الأولى، ولا ضرر منه إذا لم يكن شديداً

في سبب روائح كالعصر، الكوويبا، لمرار، مريح الأطعمة.

وقد يلجأ الإنسان إلى تقيؤ برادته لتحلّص من صيق

بُمبٍد في حالة القيء إحدى الوصفات التالية

* إن أكل الرمان الحلو يقطع لقيء والاستمرار حالاً، ويُسحس شرب معلي التنعاع

* يُعطى شراب الرمان بالعصا بارداً، أو شراب التفاح مع ماء التمر الهندي مع العصا

* ماء السمرحل + ماء الرمان + ماء التمر الهندي معاً

* مصر قطعة ثلج

* بَنَل قطعة قماش بماء بارد ولف بها حول الرقبة فيتوقف الاستمرار

* حمى القش:

هي حساسية ناتجة عن تَشَقُّق الشخص شيئاً ما موجوداً في الهواء، ويستح عن ذلك جريان الأنف وشعور بالحكة في العين، ويرداد هذه الحساسية سوءاً في أوقات معينة من السنة للوقاية:

يجب على الشخص المصاب بهذه الحمى معرفة الأسباب التي تؤثّر له الحساسية مثل:

ريش لدجاج، العار، قطر الورد، أقمشة، أعطية معينة، عار الطلع في بعض الأهرار والأعشاب، بعض الأطعمة كالسمك والبر، شعر الفطط أو حيوانات أخرى، بعض الأدوية.

* جريان الأنف:

من أهم أسباب جريان الأنف واحتفانه هو الرشح أو الحساسية، ويسبب من وجود المحاط في الأنف

التهاب الأذن عند الأطفال أو التهاب الجيوب الأنفية عند الكبار.

ولتهدة احتقان الأنف عليك أن تفعل ما يلي

- حاول إزالة المحاط من الأنف.

- تنفس بخار ماء الساخن.

* التهاب الجيوب الأنفية:

الجيوب الأنفية هي تجاويف معية في عظام لوحه وقع الجمجمة، وهي مغلقة بالأعشية المحاطية.

إلتهاب الجيوب الأنفية أو (السيوريت)، هو عاره عن التهاب حاد أو مزمن في الجيوب الأنفية والمتصلة بالأنف

ومن مظاهر هذا الإلتهاب.

* أنف في الوجه فوق وتحت العينين، يشتد الألم عند انحناء الشخص المصاب.

* وجود مادة مخاطية سميكة أو تقيح في الأنف ذي رائحة كريهة، ويكون الأنف محتقناً.

* ارتفاع الحرارة في بعض الأحيان

تعدّد أسباب التهابات الحيوب الأوعية، والسبب الأول هو الرطوبة.

* العلاج:

يرى بعض الأطباء العاملين بالطب العشبي، أن الشفاء هو:

١ - مغلي الصعتر، يستعمل شرباً واستنشاقاً

٢ - يُغلى كمية ماء ثم يضاف إليها مقدار ملعقة كبيرة من كربونات الصودا، وتترك لتبرد، وتستعمل يومياً ثلاث مرات استنشاقاً، كل مرة مقدار ملعقة كبيرة فائرة، وبعد كم يوم سرل من الأنف مادة بيضاء تشبه العسل، ويجب أن يداوم على استعمال هذا العلاج لمدة خمسة عشر يوماً، ويشفى المريض. (يجب أن لا يلدغ المريض ريقه خلال فترة المعالجة، بل يتفاد الصاق حارح الصم)

* الرشح (الزكام):

هو التهاب فيروسي شائع يلغش المخاطي للأنف، ويتسبب عنه جريان الأنف وسعالاً ووجع الحلق، وفي بعض الحالات ارتفاع الحرارة، أو ألم المفاصل، وقد يُسبب أيضاً إسهالاً سيئاً خصوصاً عند الأطفال.

وقد يكون الرشح (الزكام) حميماً مزمناً أو حاداً قصير الأمد. وتُسببه فيروسات وجراثيم عديدة إضافة إلى عوامل مساعدة مثل الرطوبة والبرد والإجهاد، وقلة النوم والعيش في غرف مدفأة جداً وقليلة التهوية، وتناول أطعمة كثيرة الدهون والسكر واستنشاق العار

يُصاحب الزكام عطس وإفرازات الأنف، وصداع والتهاب الحلق وبخّة متقطّعة وضعف حادّة الشم وسيلان دموع، وبطراً لانتشاره الواسع قد لا يهتم به الإنسان كثيراً وإذا أهمل قد يكون مقدمة لالتهابات الأنف المزمنة، أو تلوث الجيوب الأنفية. مرض الأدن الوسطى، وِلتهاب الشعب الهوائية وحتى السِل

يزول الرشح تلقائياً من دون استعمال الدواء، لا تستعمل أي مصاد حيوي لأنها لا تنفع وقد يؤدي استعمالها في بعض الحالات، اشرب الكثير من الماء والسوائل وخذ قسطاً من الراحة، تناول عصير الليمون أو البرتقال

إذا استمر الرشح لأكثر من أسبوع، وإذا أصبح المريض محمومًا، مع سعال وبدعم وصعوبة التنفس أو يشعش بسرعة أو يشعر بوجود ألم في الصدر، فقد يكون مصاباً بالتهاب الشعب الهوائية أو سرلة صدرية، عندها يحتاج إلى الطبيب لوصف المضاد الحيوي المناسب، ويكون مرشح خطراً على المسبب

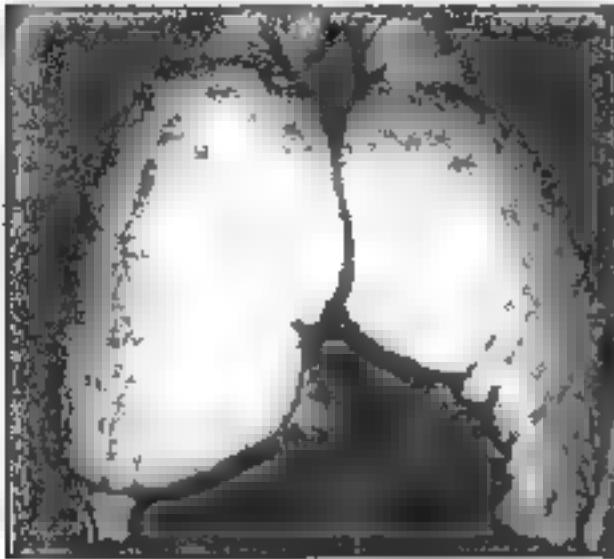
للقاية بعيد تناول البرتقال أو السندورة والحامض والعواكه المحتوية على فيتامين C، والصمتر ويُفضل تحبّ الطاطا، البارلا، الباصولا والحبوب والمحوز، والجرجير.

يُفصل اليوم على الحب وعدم النوم على الظهر ليلاً، ويُحذر من الحمام خلال الزكام.

* إلتهاب الشعب الهوائية:

هو التهاب يصيب الشعب الهوائية التي تنقل الهواء إلى الرئتين، يصاحبه سعال حاد ومخاط أو بلغم، ينتج هذا الإلتهاب عادة عن فيروس، لذلك لا تعيده المصادات الحيوية، لكن إذا استمر الإلتهاب أكثر من أسبوع ولم يحصل تحسن يمكن اللجوء إلى المصادات الحيوية، أو إذا أظهر المريض عوارض سرلة صدرية، أو إن كان يعاني من مشاكل مزمنة في الرئتين

أم التهاب الشعب الهوائية المزمن المصحوب بمخاط ويستمر أشهراً وسين، قد يصاب الشخص بحمى، وهذا يحدث عادة عند الأشخاص المسنين والذين يدخنون عادةً، ويؤدي إلى الأمبريم أو الانتفاخ وهو مرض خطير في



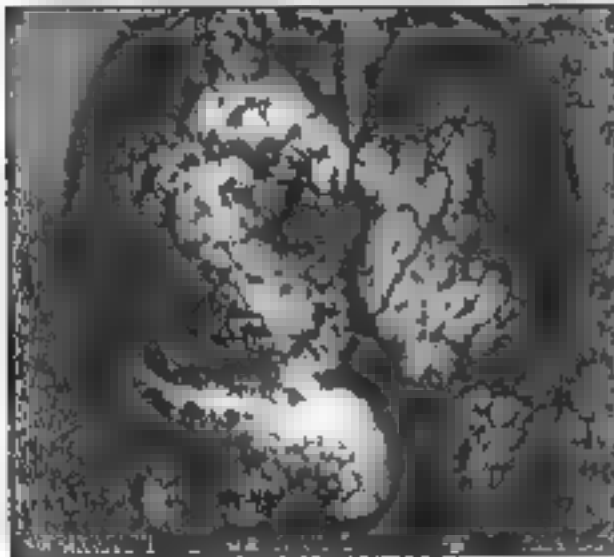
الرئة وغير قابل للشفاء حيث يجد المصاب صعوبة في التنفس ويتضخم صدره

العلاج

بالتوقف عن التدخين، تشق بخار الماء الساخن للتحلص من اللغم مع دواء مناسب .

* الغزلة الصدرية:

هي التهاب حاد في الرئتين، تحدث عادة بعد الإصابة بمرض آخر متعلق بجهاز التنفس مثل الحصبة، السعال، الإنفلونزا، و التهاب الشعب الهوائية والربو أو أي مرض آخر حطير.



دلائل المرض - فترة شبيهة بمرض سعال

- قشعريرة مفاجئة ثم ارتفاع حرارة

- تنفس سريع سطحي، مع صدور بعض الأصوات أو الصفير وقد يفتح فمنا المنحار مع كل تنفس.

- سعال مصحوب بدمع أصفر، أو أحمر، أو بلون الصدا أو ممزوج ببعض الدم.

- ألم في الصدر.

- يبدو الشخص مرهقاً ومتعباً جداً.

- يظهر التقرُّح على الوجه والشفتين في كثير من الحالات

- إنَّ الطفل المريض وائدي سقس بحمّه وسرعة تريد عن حمسين مرّة في الدقيقة، يُعتبر مصاباً بنزلة صدرية على الأرجح.

إذا كان التنفس سريعاً وعميقاً، فلربما كان الطفل مصاباً بالإجتفاف أو أنه يُسرع في حركات تنفسه.

- إنَّ علاج البرلة الصدرية بالمصاصات الحيوية يُفقد حياة المريض

أعطِ المريض الكثير من السوائل و ضُعم السائل.

حُفِّف وَلْيُنَّ المحاط عن طريق إعطاء المريض الماء ودعه يتنشق بخار الماء الساخن.

* السعال:

ليس السعال مرضاً بحد ذاته، إنما قد يكون أحد عوارض الأمراض التي تُصيب الحلق والرئة أو الشعب الهوائية.

يكون السعال:

- ناشئاً مع قليل من اللعوم أو من دونه (وهو أحد عوارض الرشح، أو سبب ديدان صغيرة جداً عبر مرتبة، حصية، سعل مدخن)

- سعال مع بلغم (التهاب الشعب الهوائية، برلة صدرية، ربو)

- سعال مع صفير وصعوبة في التنفس (ربو، مشاكل في القلب، شهاوق، دفتيريا)

- سعال مرمس أو مستمر (سل، سبعة مدخن، ربو، التهاب شعب مرمس أي أمريما).

- سعال مع دم (سل، برلة صدرية، التهاب ديدان شديد)

إنَّ السعال هو طريقة الجسم لتنظيف الحنجرة التماسي من اللعوم (المحاط والقيح) والجراثيم، لذلك لا تأخذ أدوية تنحيف السعال بل عليك تليين المحاط ليسهل التخلص منه.

معالجة السعال تكون بالإكثار من تناول الماء، كذلك يُفيد تشق بخار الماء المعلي مع إصافة معناع إلى الماء المعلي.

لمعالجة السعال الناشف، إمرح (مقدار من العسل ومثله من عصير الليمون ومثله من الماء) تناول مقدار ملعقة شاي من هذا لمريح كل ساعتين.

حاول معرفة مسبب السعال لمعالجته

إذا استمر السعال مدة طويلة أو ظهر بلغم أو دم أو إذا كان الشخص يفقد من وزنه ويحدث صعوبة في التنفس، استشر الطبيب

التدخين يسبب السعال ويسبب إلى الرئتين.

• من الوصفات العشبية المعتمدة في حالات السعال، كما جاء في كتب الأطباء العرب القدماء:

- مسحوق الجعثر مع السكر.

- أكل البندق ممزوجاً بالعسل.

- مربي النعنع مع دهن اللوز الحلوة.

• يؤخذ فجلة كبيرة تقطع قطعاً صغيرة جداً ويُضاف إليها سكر سات، وتوضع في قطعة شاش نظيفة ومعقمة وتوضع فوق كوب فارغ، فيسبل منها سائل، يؤخذ منه ملعقة كل ساعة، وبعد يوم أو أكثر يذهب السعال.

• بأحد مقدار قصبة اليد من عشب المذبذبة (قطع وصل) ويعلى في قذح ماء، يؤخذ منها مقدار قذحين يومياً، فيرول السعال وحاشية السعال انديكي، وهذه الوصفة مفيدة كذلك لإبراس الحصى وتنقية الكلى.

• يؤكل المحل مسلوقةً فيحفف من حدة السعال، ويشرب ماء العجل المسلوقة، والاستمرار في تناوله يؤدي إلى الشفاء التام

• يُعلى مقدار ملعقة صغيرة من ورق الصغندر الناعم في كباية ماء وتُحلى بسكر نبات، وتؤخذ قبل النوم

• يُعلى قبضة من ورق الملموف في لتر ماء ويشرب منه على قدر ما يستطيع المريض، فإنه يزيل السعال ويضع نحة الصوت

كذلك يفيد الحبيرة، الرتقال، إكبل الحل، ويجب أن تتجنب الأطعمة المالحة وتتوقى الدخان والعمار

* الربو:

يبدأ الربو غالباً في سن الطفولة، وقد يستمر طيلة العمر، ولا ينتقل بالعدوى، ويكون الربو شديداً في فترات معينة من السنة أو في الليل، وقد تتطور حالة الربو بعد سنوات من حصوله إلى حالة أمريما (إنتفاخ الرئة)

* ردة فعل الحساسية (الألرجيا):

وهذه تصيب بعض الأشخاص الحساسين عن طريق أشياء يلتقطونها، إما.

بالشمس

بالأكل

بالحقن

باللمس

وقد تكون الألرجيا بسيطة أو شديدة، ومن عوارضها

* طفرة تسبب الحكاك، أو بقع أو درن في الجسم.

* جريان الأنف والشعور بالحكاك ونحرق في العيين

* تهيج في الحلق وصعوبة في التنفس.

* الصدمة.

* الإسهال عند الأطفال الحساسين للحليب.

ليست الألرجيا التهاماً ولا تنقل بالعدوى

* الفتاق:

الفتاق أو الفتور، هو تمرؤ في العضلات البطنية، وهذا لمرؤ يسمح لبعض المصارين أن تدفع خارجاً مشكلة كتلة تحت الجلد.

يحدث العتاق عادةً بعد حمل شيء ثقيل، أو عند الشدّ أثناء الولادة، وقد يولد بعض الأطفال مصابين بالعتاق، أمّا الرجال فقد يحصل العتاق عندهم بالقرب من عانتهم

يتصحّح العتاق عند السعال.

كيف تتعايش مع العتاق؟

* تجنب رفع أشياء ثقيلة

* صم حراماً لإبقاء العتاق داخلياً

* تحذير، إذا ارداد حجم العتاق فجأةً وصحبه ألم، استلق فوراً على ظهرك، وارفع قدميك عالياً، واضغط بلطف على التواء لإرجاعه داخلياً فإن لم تستطع إرجاعه، استدعي الطبيب ~~هرواً~~.

إذا اردادت الألام وبدأ التقيؤ وأصبح المريض غير قادر على التعوُّط، كان ذلك في منتهى الخطورة وقد تكون الحراحة ضرورية

* انتفاخ الأقدام:

قد ينتح انتفاخ الأقدام لدى الأصعد بسبب فقر الدم، أو سوء التغذية، وإذا اردادت حالة سوء التغذية كثيراً قد ينتمع الوجه واليدين.

قد ستفح أقدام النساء في الأشهر الثلاثة الأخيرة من الحمل، وهذه ليست حالة خطرة، فهي ناتجة عن ضغط ثقل الطفل على الأوردة الآتية من الأرحل ممّا يعوق سريان الدم، ولكن إذا انتفحت الأيدي والوجه وأصبحت الحامل تصاب بدوخة، أو بمشاكل في الطر وقلّ تولها فقد تكون مصابة بنسُم في الدم، عندها يجب إستشارة الطبيب.

غالباً ما يُصاب المسنُون بانتفاخ أقدامهم لسوء الدورة الدموية إذا أمصوا وقتاً طويلاً بالجلوس في نفس المكث، علماً أنّ انتفاخ الأقدام عند هؤلاء قد يعي اضطرابات في القلب، أو أمراضاً في الكلية

لمعالجة الإنتحاح، الأفضل معالجة لمرضى المسبب، لا نستعمل الملح في الطعام، استعمل الشاي والرهورات التي تكثر التبول، إضافة إلى

* عدم الجلوس والقدمين إلى أسفل، فهذا يريد في الإنتحاح

* ارفع القدمين أثناء الجلوس.

* عند النوم، إرفع القدمين على وسادة.

* دوالي العروق:

هي انتحاح الأوردة والتواؤها، وتظهر فيه لعقد، تحصل هذه الحالة لعروق الساقين، وعالماً ما يكون ذلك مؤلماً، وقد تُشاهد الدوالي عادةً عند المتقدمين في السن أو عند الحوامل من النساء، أو عند النساء الدواتى أنجب عدداً كبيراً من الأطفال

ما هو سبب حصول الدوالي؟

من هو التعب، أم الوقوف طويلاً، أم الفلن؟

قد يكون لكل ذلك تأثير، إنما السبب الرئيسي هو الإفراط في الأكل، والضعف في حدران العروق والصفامات وقد ينح عن ذلك ورم في الركبتين

ما هو العلاج؟

يحطىء من يعتقد أن هناك علاج ليدوي وآخر لالتهاب المفاصل، وثالث للصرخة، وهكذا...

إن الحقيقة هي غير ذلك، إن العلاج يبقى واحداً، لأن مسبب هذه الأمراض هو واحداً

إن علاج الدوالي صعب وبطيء، وهو إعادة الدورة الطبيعية للدم، وهناك عدة إرشادات طيبة تُقدمها للقارىء لحفيف الألم.

* لا تقف أو تجلس لمدة طويلة، وتذكر قدماك عند النوم فوق وسادة.

* استعمل جوارب متمطّة، أو لف ساقلك برباط متمطّ لإبقاء الأوردة في

أماكنها، وعند النوم إنزع هذه الأربطة

• إن العناية بالأوردة تمنع حدوث التهابات مرممة أو حدوث تقرُّح في الأوردة فوق الكاحلين.

كذلك يجب أن نمكر بكل ما يساعد على نفاوہ الدم وسيولته وعلى بقاءه الأوعية الدموية والمحافظة على مرونتها الصبعية، وعدم استعمال أطعمة ساقطة، وعلينا استعمال الفواكه وأنواع معينة من الخضار كالشوم والبصل الغني بمادة الكبريت التي تعمل على تنظيف الأوعية الدموية.

ولذلك يجب.

• الإفلال من تناول الأجبان والحصرات المحققة والمواكه المحققة.

• تناول المواكه الطازجة والسائب والحصر البيثة مثل (الكرب، الجزر، اللعت، الفجل، الحس، السانخ، الشوم والبصل والسقدوس وريت الرينون، والحامض).

• تناول معلي الرهورات التي تشط الكبد والدورة الدموية، كما يصح شرب معلي السائب التالية لسان الحمر، عصا الراعي.

• أمراض الفم:

(تجويف الفم، اللسان، اعدد اللبعية، الأسنان، اللثة).

يتعرض التجويف الفمي لأمراض وآلام، وهذا أمر شائع، وتحصل فحاه أحياناً، ولها عدة أشكال وأنماط، ومنها:

- تقرُّحات قلاعية، تسببها التخمرة من بعض الأطعمة المهيئة مثل البندق، الشوكولا، والليمون الحامض.

- تقرُّحات تسببها جرثومة ترافقها حتى حفيمة، تُصيب اللثة أو الحوائب الداخلية للشففتين أو اللسان أو الحنق، وقد يمتدُّ الالتهاب إلى العدد اللعابية تحت الفك وفي العنق.

- داء المطور، إصابة حمجية في أعشيه الفم الداخلية في الحنق واللسان معاً، وهذا شائع لدى الأطفال الرضع.

- الحرقعة، نتيجة الخوف والتوتر والإحباط، يكثر إفراز الغدد اللعابية، وقد تأتي مصاحبة لأمراض عديدة في العم أو اللسان أو الحلق أو وجود تقرّحات في الأثني عشر.

- الصداف، حيث يُلطّح اللسان أو الشفاه أو سقف الحلق أو بطانة الخدين والشفيتين أو اللثة باللون الأبيض، وتسوء الحالة لدى المدخّنين، وهذه الحالة تسبق عادة الإصابة بالسرطان.

- النّفس الكريه، وعالاً ما يكون صاحب النفس الكريه غير مدرك أنّه يعاني من مشكلة، وأسباب النّفس الكريه تعود إلى وجود بقايا طعام بين الأسنان أو تقرّحات حفيضة في اللثة أو اللسان أو المرئيين أو التجويف الفمي عموماً، أو نتيجه تناول بعض الأطعمة مثل الثوم، كما أنّ تسوّس الأسنان قد يولد بعضاً كريهاً، اللوزتان مسؤولتان في حالات عديدة، وقد تكون هناك أسباب أعمق، مثل إصابة الجيوب الأنفية بالحمى، وكذلك توسّع الشعب والحراّجات في الرئتين، ولا نستثني الإمساك كذلك.

- الأسنان، إنّ العناية بالأسنان واللثة أمر ضروري ومهم في حياة الإنسان، كي يبقى مصح وحصص الطعام جيداً، وكي يجمع تسوّس الأسنان وتجنّب خطر الالتهابات التي تؤثر على أعضاء عديدة من الجسم وخاصة الدماغ، وكي نحافظ على أسنان ولثة سليمة علينا:

- تجنّب الحلويات.

- تنظيف الأسنان بالفرشاة بعد كل وجبة طعام.

- لا ترصع الأطفال الكبار برجاجة الحليب.

لقد حرص الإسلام على صحّة الأسنان وبطاعتها بشكل خاص، وقد ورد عن الرسول وعن الأئمة العديد من الأحاديث في طرق العناية بالعم، كما سنّ الرسول المضمضة بالماء ثلاث مرات عند الوضوء، وذلك لإزالة بقايا الأطعمة من العم. كما حرص الرسول على استعمال فرشاة من الطليعة وهي السواك.

يمتاز السواك بأنه يتكوّن من ألياف السليلور وبعض الزيوت الطيّارة وفيه رائحة عطرية وأملاح معدنية.

السواك طهور ومعقم للفم ومطفئ وندھب رائحة الفم الكريهة وشدّ اللثة، وفي السواك قال الإمام البقر «كُلْ شَيْءَ طَهُورٍ، وَطَهُورٌ لَفَمِ السَّوَاكِ» كذلك أوصى الأطباء العرب، ومسلم ابن سينا بحاشية مراعاة ثمانية أشياء لصنع الأسنان وحفظها

الحذر من الأطعمة القابلة للتسبب سريعاً من اللبن والسمك

القيء حاشية دي الحموضة

احتساب مضغ العلكة حاشية الحلوة منها

احتساب كسر الصلب.

احتساب المضرسات.

احتساب كل شيء بارد كثيراً في أيام حارّة، والحر كثيراً في أيام البرودة

عدم ترك مضغ الأكل بين الأسنان

احتساب ما يضرّ الأسنان مثل الكراث

* ما ينفع الأسنان:

التمصص بالماء وماء الورد، التمسص بالحلّ وماء الورد، التمسص بوريقات من نبتة لسان الحمل وهذه تُشفي من الفروخ التي في الفم، مضغ ورق الزيتون (ذكرها ابن العيس).

* أدوية نافعة للأسنان:

الخردل: مسحوقه يوضع على الصر من يسكه.

الخل يضاف إليه القليل من لعلج ويمصص به، ينفع من وجع الأسنان وخاصة السن المقلوع.

الثوم: يسكن أوجاع الس

عرق الحنظل. يسحق ويحيط مع لخل ويطلّى به الصرس، يذهب الوحم

* لقروح اللثة:

قشور الرمان والسماق، يُسحقان معاً جيداً ويعحان وتُكس بهما اللثة.

- التهاب اللوزتان:

يقود الجرم الحلبي من تجويف سم إلى الحجرة أو الحنقون التي منهي بالبلعوم، وفي وسط أعلى سقف الفم تندأ اللهاة، التي تصنع مشاكل (العطيط) أثناء التنفس الليلي من الفم محدثة الشخير.

في جوار اللهاة تقع من الحنك عدنان لحمتان، وردنا اللون، مسديرتا الشكل، ندعيان اللوزتان، وهما سبب العديد من المشاكل الحمجية خاصة في سنوات الطفولة، وتحت اللوزتان يقع حدر اللسان، وعالماً ما تعلقه شور كبيرة وظاهرة ومسطحة وهي براعم اللوز.

فوق كل لوزة وحلقها يوجد فتحة صغيرة تؤدي إلى قناة مصلة بالأذن الداخلية يطلق عليها قناة أوستاش، إذا سدت هذه القناة يجرح الصوت صاحبها، وقد يحصل اضطراب للورتيين (التهاب للورتيين)، وهما حد مدخل الباب المؤدي إلى جهاز الهضم والتنفس كحارستين للجسد.

* أما البلعوم، فقد يُصاب بالتهاب، وهذا أمر شائع، لأنه يشكل جزءاً أساسياً من القناة التنفسية، وهكذا يجري في العديد من حميات الطفولة مثل (الحصبة، الكاف، جدري الماء).

* وصفة لمعالجة استسقاء اللثة:

حد مقدار أربعين قمع بادنجان، صمها في طجرة صغيرة، اعمرها بالماء، وضعها على النار، انتظر حتى يصح الماء نصفه، ثم حد من هذا الماء واستعمله عرعة ثلاث مرات يومياً، شرط أن يكون الماء قترأ، بعد ثلاثة أيام تصح اللثة سليمة وخالية من كل استسقاء.

* وصفة ثانية:

خذ مقدار قبضة يد من حشيشة الفصص، وقبضة من ورق الكينا، ونصف قبضة من ورق الرعتر ونصف قبضة من ورق الحور، إعلي الجميع في ثلاثة ليترات من الماء، حتى يصبح الماء نصفه، استعمله عرعره ثلاث مرّات في اليوم، كل مرّة مقدار فجان قهوة، ودسّ لمدة خمسة عشر يوماً، فإنّه يُشفي تماماً حتى من آلام الأسنان

* العيون، الأذن، الأنف:

- العين:

في العين نجد الأسماء التالية

الملتحمة، وهي طعمة رقيقة تعطى بياض العين

القرنية، طعمة صلبة وشفافة تعطى القرنية ويؤثر العين

العدّة الدمعية

النؤل أو الحَدَقَة.

القرحجية.

قناة الدمع، وهي أنبوب رفيع يصل بين العين والأنف

* العلامات الخطرة:

يجب اعتبار كل الإصابات والجروح التي تصيب مقلة العين خطرة، لأنها قد تُسبب فقدان البصر، وكلّما كان الحرح أو الإصابة أعمق كلما كان شديد الخطورة

إنّ العيون حسّاسة، وتتطلب عناية خاصّة، اطلب المساعدة الطبية عند ظهور أي من العلامات الخطرة التالية

* أي جرح يُصيب العين.

- * ظهور بقعة رمادية أو بيضاء مؤلمة في القرنية مع احمرار حولها.
- * ألم شديد داخل العين، قد يكون نتيجة التهاب في القرنية، أو سبب الماء الأسود.
- * اختلاف حجم بؤبؤ العين أو الحدقتين مع ألم في العين، أو في الرأس وقد يكون ذلك نتيجة تلف في اندام، أو على إثر حذقة دماغية أو صريرة أو جرح في العين أو بسبب التهاب القرنية أو عن الماء الأسود، وكذلك قد يكون الاختلاف في الحجم شيئاً طبعياً في بعض الحالات النادرة
- * ضعف البصر في إحدى العينين أو في كليهما
- * أي التهاب في العين أو احمرار منتهك لا يروى بعد ستة أيام.
- * ما هي الأمراض والمناخ التي تتعرض لها العينان؟
- * إحمارة العينين والمها، نتيجة أحسام غريبة في العين، الحروق، سوائل مصرة
- * التراخوما أو التهاب الملتحمة الحبيبي (الطفافة تساعد على عدم حدوثها).
- * التهاب الملتحمة عند الوليد، يجب معالجتها فوراً، خوفاً من فقدان البصر.
- * التهاب القرنية.
- * الماء الأسود (العلوكوما أو ارتفاع ضغط العين) يُصيب بعد سن الأربعين من العمر.
- * التهاب الكيس الدمعي (إحمرار وتمدح تحت العين قرب الأنف).
- * مشاكل وصروح الرؤية
- * الخول والعيون الشاردة.
- * دمل الجفن (الشحاذ، التهاب الغدة الشحمية للجفن).

* ظفر العين .

* المخدوش والقرحة في القرنية

* القبيح خلف القرنية .

* الماء الأزرق (الكتركت) .

* العمى الليلي والحف (العشاوة) نتيجة نقص في فيتامين A

عليك أن تمحص عيون الطفل اندي يقل وره عن الورن المتوقع بالنسبة للعمر، إن تناول الخصار الحصراء الدكة أو الصغراء تقي الأطفال من العمى

* البقع وما يشبه الدباب أمام العين

* الرؤية المزدوجة، لها عدة أسباب .

* عمى الأنهر، تسببه دودة صغيرة تنقلها دابة سوداء صغيرة

وقد ذكر الأطباء العرب قديماً، الشعيرة، الشعر الرائد، املاط الشعر،

انتشار الهدب، القمل، السلاق، الحكة، الرمل، التوبة - ورم صلب تحت الجند من الجفن الأعلى ،، الشرناق، الششيرة).

كما وصف قدامى الأطباء المسعفين والعرب، ما يُفيد العيون من أعشاب

وسانات مثل الورد والقدوس والربيع والشاي والسفوح ورهر الحبار، لعسل العيون .

ماء الورد (نقطة في العين لتقويتها)

معلي برر الشومر، لحلاء انطر وتقويته (عسل العيون) .

شرب عصير الجبر لتقويه النظر .

ماء الورد لمعالجة دمع العين .

منقوع الحبار، أو مغلي جذور بقدوس، تُفيد لمعالجة تجاعيد الأجهان

مستحلب الرعتر الري، لمعالجة رمذالعيون أو معلي جذور الهدباء الريئة

العجل لمعالجة إلتهاب العدة انديه (الشحاد) يحك مره كل ساعة بقطعة

فجل .

● الفصل الثالث

أمراض الجهاز الهضمي ومشاكله

● الجهاز الهضمي	أمراض الكبد	الالتهاب للمغاسلي
المرئ	التهاب الكبد الفيروسي C B A	التهاب الأمعاء لدى الأطفال
المعدة، آلامها وإمساكها	التهاب الكبد نتيجة عدوى طئة	التهاب الرئتين الموبه
خلل في المعدة	تشمع الكبد	التهاب الليونين
حموضة المعدة	أورم الكبد	سرطان القولون
عسر الهضم	بكتيري الكبد	التهاب القولون
الغازات - رباح البطن	كل الكبد	سرطان المستقيم
المعدي	خراج الكبد	أمراض الطفيليات
الإمساك	تليف الكبد	الفتوق
الإسهال	عواقب اضطراب الكبد	البواسير
التهاب المعدة	العوامل الغير مباشرة	● العزلة
الدوسنتاريا	انعكاسات اضطرابات الكبد	حصي المرارة
القرحة	حالات سمية تضرر بالكبد	التهاب المرارة
سرطان المعدة	اطعمة تضرر بالكبد	البيرقان (مرض الصفراء)
● الكبد	معالجة الكبد	سرطان المرارة
وظائف الكبد	● قرحة الإثني عشر	● البكتيريا
عدم قيام الكبد بوظائفه، المؤشرات	انحداد الأمعاء	



* الجهاز الهضمي:

يتكوّن الجهاز الهضمي من:

المعدة، الإثني عشر، الأمعاء الدقيقة، الأمعاء العظيمة، المستقيم، الكبد، المرارة، السكرياس.

يتعرّض الجهاز الهضمي بدءاً من المريء، إلى مشاكل مرضية عديدة، وقد يكون الضغط الاجتماعي سبباً لما يحصر في المعدة، وقد تكون الأسنان، إنما الأسباب الرئيسية لأكثر مشاكل الجهاز الهضمي تكون من الكبد ومن العادات الغذائية السيئة.

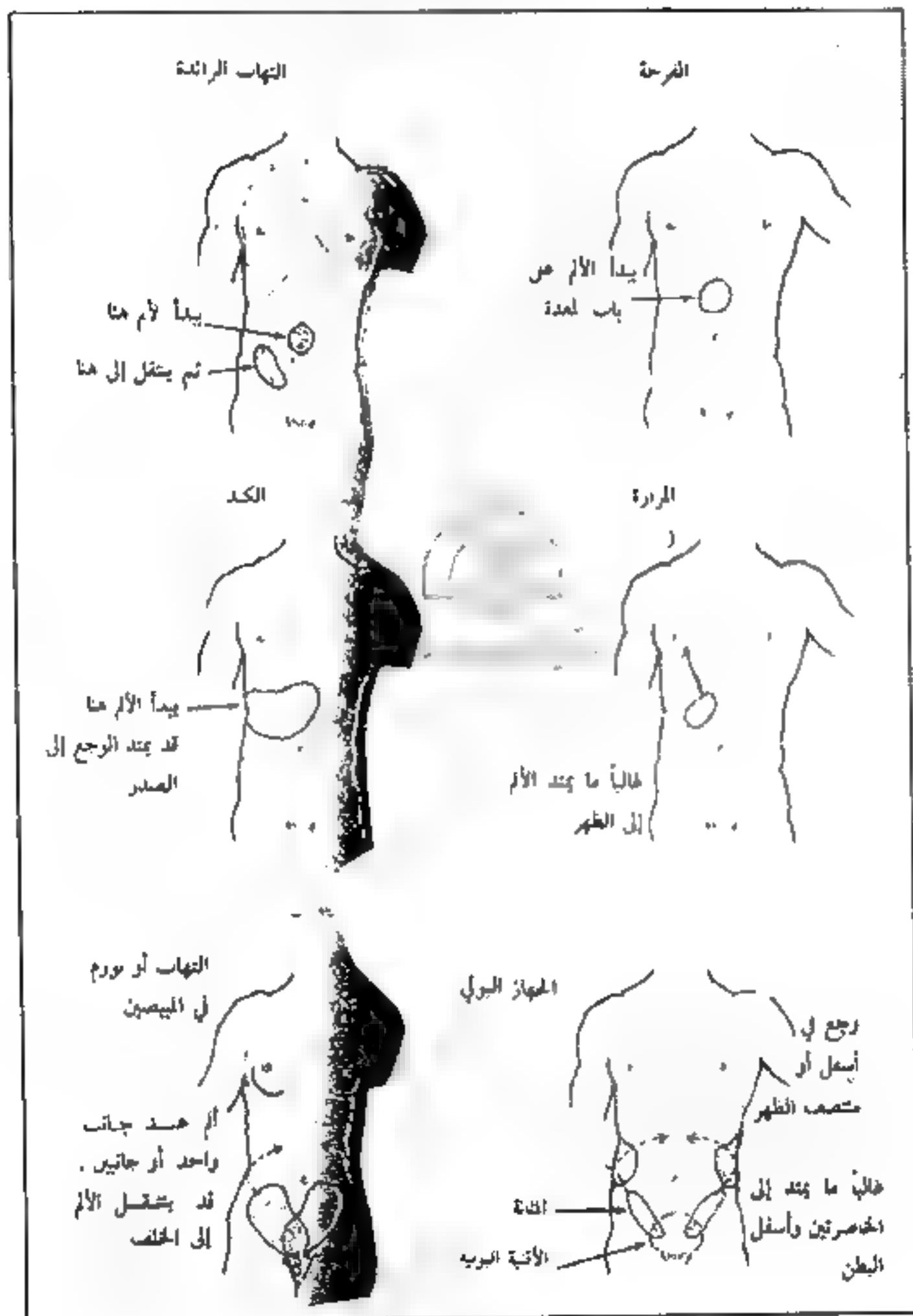
إنّ ظهور الألم بعد الأكل مباشرة، يدلّ على أنّ هناك التهاباً في أعشية المعدة المحاطية، وإذا ظهر الألم بعد ساعتين من تناول الطعام، يكون السبب في الإثني عشر ممّا يؤدّي إلى قرحة.

إنّ لمشاكل الهضم عوارض وأشكال، مثل النقر، التشنّج، الحموضة أو الحرق، عسر الهضم، غثيان، فقدان الشهية، أو على العكس من كلّ ذلك مثل شهية مفرطة، تجشؤ، إنتفاخ البطن، وتعلّاح أساسي لكلّ ذلك سبب واحد، وهو هضم الطعام جيّداً، وتناول أطعمة غنية بالدهون، والحصار البيئي.

- المريء-

أنبوب يقارب طوله ٢٥ سم، يصل السُّموم بالمعدة، في طرفه الأسفل صمام يُعرف بالصّمام القلبي، يفتح كي ندخل اللقمة إلى المعدة، يتعرّض بـ يعرف بـ (فتق الحجاب الحاجز) وهو اضطراب ميكانيكي، ولسرطان المريء، كما قد يتعرّض إلى سدّة أو ورم أو سوء مزاج الإنسان، ويصيده في هذه الحالة ماء التمر الهندي، أو ماء فاتر مع دهن السوسن أو ماء الشعير مع شراب النعنع.

إن هذه الصورة ترينا المناطق التي تؤلم في البطن وأسباب الألم



ـ المعدة، آلامها وأمراضها:

هناك عدة أمراض تصيب المعدة، وباتباع عادات غذائية صحيحة ومتوارية بحمي المعدة، إنَّ الطعام الدسم العسي ماسدهوب وبالمواد الحريفة، والاسترخاء بعد الطعام ـ عادات مصرة ومسيئة للمعدة وللجهاز الهضمي، وأشدُّ ما يتعب المعدة هو كثرة الطعام، أو تناول طعام صعب الهضم، التعرُّض للبرد، الحو الرطب، أطعمة شديدة الحموضة أو شديدة قلوية والمشروبات الكحولية، كل هذه الأطعمة تتعب المعدة وتؤلمها.

المعدة أساس عملية الهضم، في حذارها العدد من العدد، التي تسكب عصارات سائلة ومتنوعة، تؤثر بقوة في الطعام حالما يدخل المعدة، وتقع عالية العدد تحت تأثير مباشر للجهاز العصبي الذي ينظم إنتاج العصارات، المعدة، من هيا يدرك ما للصعوبات الذهنية والحصر العسي والإجهاد من تأثير على المعدة

تحصل في المعدة والإثني عشري، أمراضاً بالغة الأهمية، مثل

ـ هلل فم المعدة:

تحصل نتيجة توتر أعصاب فم المعدة، أو وجود عارات في المعدة، ويُصح في هذه الحالة بساؤل (دس الرمان ونجاح مر)

ـ حموضة المعدة أو الحرق

يستعمل هذا التعبير للدلالة على لحركة الصاعدة لسائل حامضي يصل أحياناً إلى الفم، وقد تحصل هذه بعد ربع ساعة أو أكثر من تناول الطعام، أو أنها نتيجة وجود عارات، وقد تسبب أحياناً (تدشاية حامضة)

إنَّ هذه الأعراض شائعة إلى درجة تجعل الناس يعتقدون بأنها شيء عادي، ولكن إذا تكررت، فإنَّ ذلك قد يدلُّ على وجود مشكلة، خاصَّة لدى أصحاب السمسة وكمار السن، حيث لا يتوفَّر عمل (صمام المزود الموجود في أسفل المريء) مع حركة المريء الانقباضية.

ما هو علاج هذه الحالة؟

يجب تجنب العوامل المسببة لهذه المشكلة، وهي:

لا تناول وجبات كبيرة دسمة.

لا تأكل قبل النوم مباشرة.

إقلاع عن التدخين.

تجنب تناول الأدوية قدر المستطاع.

تجنب قدر الإمكان (الشوكولا، المشروبات العارية، القهوة، الشاي،

الكحوليات، الأطعمة الحريفة، الدهون، الحمض، والسدرة)

تجنب الاستلقاء على الظهر بعد الأكل.

إن التبر وريب الرنود، مفيد في هذه الحالة

- عسر الهضم، التخممة.

ليس مرضاً، بل عرض لحالة، وهي تُطلق على كل الإضطرابات في الجهاز

الهضمي، وهو يتيح عن عمل المعدة والأمعاء عبر المضط، أو يأتي مرافقاً

لمرض آخر، والأسباب هي وجبات دسمة، شرب الماء بكثرة خلال الأكل، أو

وجود خلل في المعدة أو الإثني عشر، إرهاب أعصاب الجهاز الهضمي،

المناقشات خلال الطعام، القلق، وعالماً ما يأتي مصحوباً بإمساك - إكتام - ويعاني

المصاب من صداع وشعور بالحمول.

العلاج:

تناول عصير نصف ليمونة حامضة ممروجة بعنجان ماء فاتر مع قليل من العسل.

- الغازات، رباح البطن:

تحدث الغازات في المعدة أو في الأمعاء.

أما غارات المعدة فتحدث بسبب ابتلاع الهواء أثناء الأكل السريع، أو تأتي

من بعض المأكولات أو المشروبات، وهذه عارض وليست مرضاً، ويصاحب

هذه الحالة عادةً تجشؤ.

أما العارات التي تحدث في الأمعاء العديطة، هنا يجب أن نبحث عن الأسباب الأساسية لمعالجتها وتلخص:

وجود الدود من كل أنواعه.

وجود ميكروب زبطاري.

إلتهاب اللورتين أو غمل في الكلى، أو رمل.

وجود بواسير.

الكبد

ويمكن وجود أحد هذه الأسباب أو أكثر، هناك مأكولات تسبب عارات مثل (الملفوف، البصل، الخيار، السدورة، العنبل، الفاصول، المقلبات، المشروبات الروحية).

أما وجود العارات في الأمعاء الدقيقة فيعود السبب لاضطراب في وظائف المرارة لديهم نتيجة نقص مادة الصفراء أثناء الهضم

ما يُعبد هو تناول الشومر، البنسون، المردكوش أو يعمل حلطة من (كمون + ياسون + كرمه) نعلي في كوب ماء ونصفى ونحلى بالسكر الساني ونؤخذ صابحاً على الريق ومساءً قبل النوم، أو صبحاً من معلي الرجيل، أو معلي الصعتر وشربه على الريق

استعمل الرياضة الحميمية ونظم أوقات دخول المرحاض

- المفص:

للمفص عدة أسباب، منها:

وجود غازات في المعدة.

ناتجة عن برودة.

عن تخمة، أو عن تناول أطعمة دسمة وصعبة الهضم

والمفص أكثر ما يُصيب الأطفال الرضع حاصة، وبكاء الطفل أحياناً هو

علامة من علامات المعص، يصرح الصعل ثم يرفع ساقه أو يرفس بهما، في محاولة للتخلص من الألم..

العلاج:

* بأخذ مقادير متساوية من (رر كرفس + يسون + صعتر) تُدقُّ باعماء، تُعلي ويُسقى منها المعفوص، أو..

* بأخذ مقدار ملعقة صغيرة من كمون حب في كناية ماء، يعيها ثم تحلى بالسكر الساتي وتُشرب وتعطى المعدة، فيرتاح المريض حالاً، أو

* يُعلي قطعة من حدود التوب الشامي في قدح ماء ونحلى بالسكر وتُشرب ساحة

أما إذا حصل المعص بسب سوء المزاج، يُعطى المريض (رر بمطيس + ماء الورد + ماء الرمان) معاً.

وصفة للرضع:

دو حشيش من المحلب وذوئها بحبيب الأم وصفه لنظفل

- الإمساك أو الإكتام.

إن الشخص الذي لم يتعوّط بعدة يومين أو أكثر، يُعثر مصاباً بالإمساك، والإمساك يعوق تقدّم المواد الغذائية، ويُسبب عسر هضم، وصداع، ودوخة، وبواسير أحياناً.

يصاحب الإمساك، ألم في الأعصاب، شقيقة، شعور بالصيق، فقر دم، حكاك في الشرج، حفاق، قنق، ثقل، شري، عارات، التهاب القولون، نصر كربه، وقد يُسبب اضطرابات في القلب.

وقد يُسبب الإمساك أمراضاً عديدة في الجسم، لأن تراكم الفضلات في المعى العليظ (القولون) يحلّو بيئة غير صحيّة تسمح بوجود كافة أنواع الفواهر السلبية غير المرعوب فيها، مثل التهاب القولون، التهاب امائدة الدودية، التهابات الأعضاء الداخلية والتاسلية، ظهور فطر، تكوّن فروح.

لماذا يحصل الإمساك؟

قد يكون السبب في الأمعاء، لعدم أداء وظائفها على أكمل وجه، وعدم عرض الإنسان نفسه على التمرير لإفراغ الأحشاء، حلول الأطعمة من الفواكه والخضار الحصراء، أو حلولها من الألبان، قلة الرياضة، كما هناك أسباب أخرى، يجب الانتباه إليها وهي:

الإصابة بأحد الأورام في جدار الأمعاء أو حارجه
صيق الأمعاء.

تقاعس في عمل الكبد أو المثانة أو العدد الصفراء، مما يؤدي إلى ملادة الأمعاء.

ما هو العلاج؟

قد يكون بأن تعود المريض نفسه على التمرير في مواعيد خاصة ومعتبة تناول فواكه وحصر خاصة اللبن، سحاح مسلوق، المور، العسل ممارسة الرياضة بانتظام

تجنب قد الإمكان الشاي والبيض المسلوق

لا تستعمل المديئات القوية حصراً إذ كن هناك ألم في المعدة، يفيد تناول شرب محلول ملعقة كبيرة من دس الحبوب في نصف كايه ماء فاتر صباحاً على الريق.

- الإسهال:

أو التهاب الأمعاء الحاد.

يكون مصاباً بالإسهال الشخص ندي يُحرج براراً لياً أو مائياً أمّا إذا كان البراز مصحوباً بسحاب أو دم فمريض مصاب بالديريطاريا أو الرجار يكون الإسهال بسيطاً، أو حطيراً، وقد يكون حاداً مصحوباً وشديداً، أو مرمياً يستمرّ لعدة أيام.

أكثر أنواع الإسهال خطورة هو ما يُصيب الأطفال، وهي أكثر مسببات الموت لديهم إذا أهمل العلاج، ومعظم الأطفال المصابين بالإسهال هم أولئك الأطفال السُّيَّو التعديّة.

أسباب حدوث الإسهال عديدة، وهي:

سوء التعديّة.

الإصابة بفيروس، حمى التيفوئيد، أمراض معدية

إلتهاب في الأمعاء بسبب نكتيريا (جراثيم)، أو بسبب وجود طفيليات لسوء النظافة.

إلتهاب الديدان

إلتهاب حارح الأمعاء (الأد، حصبة، الجهاز الولى، التهاب الحلق)

التسمُّم بالأكل - طعام فاسد

عدم القدره على هضم الحليب خصوصاً للمصاب سوء التعديّة

حساسية ضد الطعام (سمك، حليب البقر، مأكولات بحريّة)

مصاعفات جاسية ناتجة عن بعض الأدوية مثل (اسيلين، تينراسيكلين).

مليئات، مواد سامة، أكل فواكه غير ناضجة، أو طعام دسم ثقيل، مُعْجَنَات

التقصير بعمل الكبد

هل باستطاعتنا مع حدوث الإسهال؟

ذلك سهل التحقيق عن طريق تناول أطعمة جيّدة والحفاظ على النظافة.

إنَّ سوء التعديّة تسبب الإسهال و لإسهال بسبب سوء التغذية، ولذلك

فالعذاء الجيّد مهم لمنع الإسهال.

إنَّ الخطر من الإسهال هو الإصابة بالاجتفاف، وأهم شيء في العلاج هو

تناول الكمية الكافية من السوائل والطعام ليعي بالبروتينات

لا حاجة للأدوية في معظم حالات الإسهال.

إرشادات لعلاج الإسهال:

* إسهال مفاجيء وبسيط وغير مصحوب بحرارة، معدة مضطربة، فيروس معوي؟ اشرب الكثير من السوائل.

* إسهال مصحوب بتقيؤ - أسبابه عديدة، إذا كان التقيؤ مرافقاً للإسهال فإن خطر الاجتفاف يزداد، يُصح بإعطاء المصاب السوائل كل خمس دقائق أو عشر دقائق، وإذا لم يتوقف التقيؤ اطلب لمساعدة الطبيب.

* إسهال مصحوب بمحاط أو دم، وهذا عادة يكون مرمساً، لا يُرافقه ارتفاع حرارة وهو عادة (ديريطاريا)، يُفضل استعمال المصادات الحيوية حسب وصفة الطبيب.

* إسهال حاد مصحوب بارتفاع حراره مع أو من دون دم، إنه (ديريطاريا مكتيرية، تيفوئيد، ملاريا، التهاب ليروس).

* إسهال أصفر اللون ذو رائحة كريهة، مصحوب بقاقي ولكن من دون دم أو محاط، هذا يكون نتيجة طفيليات تعيش في الأمعاء، ويكون البطن منتفخاً بالغازات.

* إسهال مرمس، أي الإسهال الذي يدوم طويلاً، أو يتكرر باستمرار، ويحصل نتيجة سوء التغذية، علاجه الطعام المعدّي المعوي بالبروتين.

* إسهال يشبه ماء الأرز، وهذا يكون نتيجة حصول كوليرا وهو مرض وبائي، يُطلب المساعدة الطبية فوراً.

إنَّ خطورة الإسهال، عندما يُصيب الرضيع أو الأطفال الصغار، خاصة إذا استمر أكثر من أربعة أيام دون تحسّر، أو إذا استمر أكثر من يوم لدى الأطفال المصابين بإسهال شديد، أو إذا تقيأ الطفل كل ما يشرب، أو إذا كان لا يستطيع الشرب، إذا أصيب بهزات، أو استفح في وجهه وقدميه، أو في حال وجود كمية من الدم في البراز.

• التهاب المعدة:

قد يكون الإلتهاب حاداً، أو مزماً

* التهاب المعدة الحاد. وهو عبارة عن إتهاب في الأغشية التي تُغلف المعدة، وهذا قد يؤدي إلى شعور بالضغط في المعدة وانتفاخ في البطن، صداع، عثيان، مذاق كريه في الفم، كما تسوء حالة المريض ويشعر بالألم في أعلى البطن وبألم عند لمس وحرق وقيء وأحياناً يرف من المعدة، أما الأسباب فتعود إلى تناول أدوية معينة، أو الإفراط في تناول الأكل، التعرض للطقس البارد، التلوث بالمواد السامة والحساسية، مشروبات كحولية، وأخطرها هو تناول حوم مص أو مقالي.

* التهاب المعدة المزمن يظهر في طعام الفم المر، ووجود طمقة فوق اللسان، ورائحة نفس كريه، ونحسُّ الغازات بعد الأكل، وضيق في أعلى البطن بعد الأكل، وعثيان مع شعور بالألم عند لمس أعلى المعدة

تعود أسباب هذه الحالة إلى إتساع نظام عدائي عسر صحي، أو إلى تناول مأكّل دهنية ومقالي بكثرة، أو إلى الإفراط في الأكل والسرعة في المصع، أو شرب السوائل مع الأكل حاصّة المرصت الباردة، أو الإكثار من السهارات والموابل، أو ندحير التبع وتناول المشروبات الكحولية

* ما يجب عمله؟

تناول طعامك ببطء وامصع جيداً، كل في أوقات مطّمة، لا تتناول السوائل عند تناول الطعام، تجنّب المشروبات الشديدة البرودة أو شديدة الحرارة وسائر المشروبات الروحية، إحعل وحياتك حمية، استرحي لمدة نصف ساعة بعد كل وجبة، تجنّب القلق والعصب وكل الإضطرابات الإيمعالية، ابتعد عن كل طعام لا يوافقك.

• الدوسنطاريا، الزحار، ونطاري:

مرض يُصيب الأمعاء السفلى، نُسبه بعض الجراثيم أو الطفيليات أو

الميروس، ويُشبه تقطيع في البطن بصره إسهال وتقلصات، مع خروج رطوبة بلغمية ذات رغوة وقد يُصاحبه بعض الدم.

نكس حطوره الدوسطاريا لدى إصابته الأطفل والرضع، يستقل عن طريق المأكّل والمشرب الملوّث بالجراثيم أو لمس شيء ملوّث ثم لمس الفم بعدها مباشرة، الدّباب يُسبّب العدوى، وتسبّب العدكة والحصار غير المعسولة جيداً.

للوقاية، يصح بعمل الأيدي بأسماء ولصانين بعد كلّ تعرّض، قصّ الأطمار وتنظيفها، حفظ ماء الشرب في آنية نظيفة.

للعلاج، إحدى الوصفت التالية

* إذا كان يصاحب البرحار دم يؤخذ حبة من (الكرنب + الحطمي + الحلة + برر الكتان + دهن صريع).

* يشوى (أربع حبات بطاطا + أربع روم من ثوم) وتؤكل مرة كلّ يوم، تكرر هذه العملية لعدّة أيّام، ويحصل شفاؤهم.

* يعلى شموع سماق في مقدار أربع كنانة ماء، حتى يصح مقدار كناية واحدة، ويأخذ المريض كلّ يوم هذه الكمية ويداوم عليها حتى يُشفى.

* يحقق صدر اليسر مع ماء السماق ويُلقى عليه شيء من العفص المدقوق ناعماً، ثم يُصبّ عليها ريتاً معكاً، ويطعم المصاب منها.

* إذا كان الربطاري على إكتام يؤخذ ساص نصّة، وتحيط مع عصير ليمونة حامضة حلطاً جيداً، ويداوم على ذلك لعدّة ثلاثة أيّام، ومع هذا العلاج يحرج مع الخروج مادة شبيهة بالصديد وبعدها يتعافى المريض ويُشفى.

* يؤخذ كلّ يوم عصير ثلاثة رؤوس بطاطا بيّنة ولمدّة أربعة أيّام مع تناول مربى السفرجل.

* يُعلّى قصّة من ورق العنّيق في كناية ماء ويُشرب في اليوم عدّة مرّات من هذه الكناية.

ويفيد كذلك، العنب، الليمون، مردكوش، ورق السديان، الإكي ديا،

وقيل بأن الثوم هو من أفضل العلاجات، حيث يؤخذ فص ثوم كل ست ساعات ولمدة أكثر من شهرين.

- القرحة:

تعتبر قرحة المعدة من أمراض العصر، وكذلك قرحة الإثني عشر، والقرحة هي تآكل موضعي في الغشاء المخاطي للمعدة، أو الإثني عشر، أو في الطرف الأسفل للمريء.

ويؤدي الإفراط المستمر والمتزايد لعصارة المعدة الحمضية إلى اتساع القرحة وعالماً ما يحف الألم حين يأكل الإنسان أو يشرب حليباً، ويردد بعد مرور ساعة أو ساعتين من تناول الطعام، أو في حالة الجوع، أو تعاطي المشروبات الروحية أو القهوة أو الأسبرين، أو المأكولات الدسمة، ويكون الألم في الليل أشد منه في النهار.

إذا كانت القرحة شديدة يمكن أن تشبه التقيؤ مصحوباً بدم أحياً، كما يصح البراز ممزوجاً بالدم، ويكون لونه أسود كالكافور، وهذه دلائل خطيرة جداً، خصوصاً إذا بدا المريض أصفر اللون.

أسباب القرحة عديدة، منها

الوراثة

الإجهاد الذهني والعصبي.

زيادة إفراز العصارة الحمضية من المعدة بسبب (التوابل، التدخين، الشاي، القهوة، الحمور، التوتر، الإجهاد وضربة اللحم).

تنقسم القرحة إلى نوعين حاد ومرض، والنساء أكثر تعرضاً للقرحة الحادة من الرجال، تزداد أعراضها خلال فصل الشتاء والحريف ولدى أصحاب فصيلة الدم O.

أما قرحة الإثني عشر أعراضها شبيهة بأعراض قرحة المعدة، إنما يعس المريض بالراحة بعد الأكل ويزداد ألمه وهو جوعان، بعكس المصاب بقرحة المعدة الذي يزداد ألمه بعد الأكل.

أكثر الذين يصابون بقرحة المعدة أو الإثني عشر هم أصحاب الأعمال الفكرية.

ما هو العلاج؟

العلاج هو في العدا، حيث يجب تجنب اللحوم والأطعمة الثقيلة والتوابل والبهارات والصلصات الحارة، والمشروبات الحمضية والعمارية والكحولية، والمشروبات شديدة البرودة أو شديدة الحرارة، تجنب التخممة، الإمتناع عن الأسريز ومرنكات الكورتيرون.

ومن وصفات الطب العربي، نصح بإحدى الوصفات التالية:

• شرب عصير البطاطا النيئة صافاً على الريق، وهو من أنجح العلاجات.

• فشر الرمان، يطحن ويضاف إليه، لعمل ويؤكل

• شرب مغلي زهر البفسح [الجاف]

• بدور الخروب، تحمض وينطحن كالبس وتُعلّى بالماء، تؤخذ بمقدار كوب يومياً ولمدة أسبوع، ثم يكرر بعد أسراحة أسبوع، وهكذا حتى يشفى المريض

• مستحلب زهر البابونج.

• زيت الريحون معيد

• اللبن، معيد جداً.

• يُعلّى قطعة من فشر السديان في كناية ماء، ويُشرب منها ثلاث كبايات يومياً قبل الطعام، ولمدة خمسة عشر يوماً، ويؤكل بعد كل وجبة طعام قطعة من الحلاوة بالطحينة ويمسح أكل المقالي بالزيت، والأسماك، وإذا أحسن من يتناول هذا العلاج بالحموضة، يعلّى مقدار عشر ورقاب من الحملا من في كوب ماء ويحلّيها بالسكر ويشربها بعد الطعام.

- سرطان المعدة -

تظهر أعراضه بعدما يسبق السيف معدن، ولا يعود ينع العلاج، وهو نادر

ما يُصدر أعراضه إلا بعد تطوره، ويعتبر فقر الدم الويل وإلتهاب المعدة المرمن هي دلائل سرطان المعدة، كما يعتقد أنَّ علاقة ما بين سرطان المعدة والأشخاص ذوي فئة الدم A.

- قرحة الإثني عشر:

إنَّها من أمراض الحاصرة، وتُصيب من لديهم مسؤوليات كبيرة والعصبيين والقلقين أكثر من الدين يعيشون حياة هادئة.

الأعراض:

آلام في منطقة الأمعاء العليظة يصحبها إشعاع (برقة) يصل حتى عظام الدوح، يظهر هذا الألم بعد مرور ٣ أو ٤ ساعات من تناول الطعام، أي خلال المرحلة الإثني عشرية من عملية الهضم، يصحب هذه القرحة أحياناً تقيؤ مما يدل على انسداد في الكبد، ووجود دم أسود في اسرار يدل على تأزم الحالة

العلاج:

يكون العلاج تنجُّب كل اللحوم، والمشروبات الكحولية، «قهوة»، «سحر»، السكر، وتطبيق العلاج العشري، تنجُّس بحلة كُثراً وبرتاج المربص

- انسداد الأمعاء:

قد يشأ انسداد الأمعاء بشكل تدريجي، بأحد في البدايه شكل تشُّحات، يأتي بين الحين والآخر ثم تزداد نوبات لألم عدداً، حتى يصبح متواصلاً، يبدأ الألم أولاً قرب السرة، يحصل هذا الانسداد نتيجة:

* عقدة من الديدان (الحلقية أو اسكارس أو) أي وجود جسم غريب في الأمعاء.

* وجود فتق.

* الالتصاق.

* التواء المعى.

* انحشار الراز.

* الحصى في المثانة.

* سرطان القولون

من أعراض إسداد الأمعاء هو القيء الذي يتحول إلى اللون الأخضر مصحوباً بالصعراء برائحة الرار، تولد عارت وإنتعاج مؤلم في البطن شديد ومستمر، ويصح البطن قاسياً إذ تُمسس ويحول الطفل أن يحمي بطنه بيده ويحعل ساقيه معقوفتين ولا يعود يسمع للطن أية صوت أو قرقرة، وحود إمساك لدى المصاب ملوناً بمادة مخاطية مملوكة بالدم، العلاج.

يكون العلاج بالإسراع إلى الطبيب، وقد نكون الحراحة ضرورية، وإلاّ تنتهي الحالة بموت المريض

- الإنتهاب اللفائفي.

- التهاب الأمعاء (لدى الأطفال).

- التهاب الزائدة الدودية.

تقع الزائدة الدودية في الجانب الأيمن من البطن وهي على شكل كيس صغير يشبه الإصبع مرتبط بالأمعاء العليطة

أعراض التهاب الزائدة هي:

* حدوث ألم وطاروة مؤلمة عند لمس، ويصح الألم حاداً بسرعة

* إن السعال والتنفس العميق يزيدان الألم.

* إمساك وفقدان قابلية للطعام

* عثيان وتقؤ.

* خلال الاستلقاء على الظهر يميل المصاب إلى سحب الساق اليمنى إلى

الأعلى لتخفيف التوتر في الجانب المؤلم

إن الزائدة الدودية الملتهبة، قد تفجر أحياناً مسببةً التهاب الريتون وتصح

عندها الحالة خطرة وتحتاج إلى حراحة مستعجلة لإنقاذ حياة المريض.

- التهاب البريتون - الصفاق :

البريتون أو الصفاق هو الغشاء الذي يحتوي الأمعاء، والتهاب هذا الجزء يحدث بشكل طارئ وحاد، وقد يحصل نتيجة انفجار البجاء الرائدة الدودية، أو عند انفجار أو تمزق أي جزء آخر من الأمعاء.

يبدأ ألم التهاب البريتون حول السرة ثم ينتقل بسرعة إلى الجانب الأيمن، قد يحدث نفث وفقدان شهية للطعام وإمساك وحرارة.

- سرطان القولون :

- التهاب القولون :

التهاب القولون أو التهاب الأمعاء العليطة، يحصل عادة نتيجة التوتر العاطفي، أو أنه يحصل نتيجة تناول الأكل بكثرة، تناول المليات بصورة مستمرة، كما أن الشاي والقهوة والكحول، لها تأثير كبير في التهاب القولون.

وفي حال التهاب القولون (لأمعاء العليطة) يحس المريض بالصعب والهزال، كما قد يعاني من ألم في المفاصل أو من علة في الجلد.

العلاج، الانتعاد عن الصراعات عاطفية والصعوط النفسية، الانتعاد قدر الإمكان عن المأكّل المهيحة والمسيئة لصحة، ممارسة الرياضة.

- سرطان المستقيم

- أمراض الطفيليات

- الفتوق.

- البواسير :

البواسير عبارة عن أورام تنصّر أورده دموية منتفحة، تحب عشاء المستقيم المحيطي أو في الجلد المحيط بفتحة الشرج، تبدو كأنها كرات أو درن، قد تكون البواسير مؤلمة، ولكنها ليست خطيرة، وهي على العموم شبيهة بالدوالي.

أكثر ما نصيب البواسير الذين يمضون أكثر أوقاتهم جلوساً حيث تتجمع

السموم في الشرج، ولكن مهما كانت الأسباب فإن أصل الداء يكون من الكبد.

قال لقمان الحكيم:

«إن طول الجلوس على الحلاء يسجع الكبد ويورث البواسير، وتضعد الحرارة إلى الرأس».

ومن أسباب البواسير هو:

الإمساك، الشد أثناء التعوط.

العلاج.

* عند ظهور البواسير بصورة قوية وفاسية، تدلك تربت الخروج فتطري وبحف المياه، يداوم على ذلك، فإنه مفيد جداً، ويستعمل مرتين في اليوم.

* يعلى كم قطعة من قشر السديان (شعر الطوط) في لتر ماء، ويعمل باب البدن بهذا الماء مرتين يومياً بشرط أن يكون هذا الماء فاتراً

* يعلى كم ورقة من الحشيشة مع كم ورقة قصعين مع كم ورقة من حشيشة القرار في كايه ماء، وتحلى بالسكر، يشرب يوماً كايان في وسط النهار ساحية، يداوم على هذا العلاج، فإنه يدوب البواسير ويرفع البعثة من المصران العليظ.

* برر كتان مع كراث مطوح بسمن نهر، يسحق الجميع في هاون ونصمد به المقعدة.

* بأحد مقدار من البابونج واكسيل الحبل وكراث وورق حطمي، يطح الجميع بالماء جيداً، ثم تسحق في الهاون، وتلقى عليه صفر بيضة، يخلط جيداً، ويستعمل عند الحاجة.

* سمسم مدقوق ناعماً مع دهن الورد وبياض بيضة، يخلط الجميع ويُطلى بها الموضع.

* شرب ماء الهمديان صباحاً مفيدة

* الصر، يُسحق ويخلط بماء الكراث، وتطلى به البواسير، وهذا علاج مفيد جداً.

* الحلة حيدة للواسير

* النصل يفتح أفواه الواسير

* زيت اللوز الحلو، يُحُمف من آلام الواسير دهنياً.

* ثوم يدق ناعماً ويضاف إليه رر كتان ويغلي جيداً، ثم يُصفى ويمسح به المقعدة.

ومهما كان ذلك فإن العلاج بدأ أولاً بتقوية الأوعية الدموية وإعطاء الأطعمة المسينة للواسير مثل اللحوم، الكحول، الحل، والتركز على المأكلة والحصرات البنية أو المسلوقة.

* الكبد:

عدّة كبيرة، عرصة لمختلف الأمراض الحادة والمزمنة، إن صحة الإنسان وسلامة أعضائه مرتبطة إلى حد كبير بصحة وسلامة كبد، وعلى الكبد يعتمد القلب للحصول على دم نظيف وكثيف بنية الأعضاء الداخلية عن طريق التغذية والهوة

إن كبداً متعباً يُسبب العديد من الأمراض للجسم، ونادراً ما يؤلم الكبد إلا في حال التهاب المرارة، وهو على العموم صحية سوء التغذية والمنتجات الكيميائية.

يقارب وزن الكبد مع وزن الدماغ بين ١٥٠٠ - ١٩٠٠ غ يلعب دور المصفاة بين الأمعاء والقلب، يحافظ على التوازن العام في الجسم، منتج للدم، يحول البروتينات والشحوم، ويسح إزيمات مختلفة، ويُعطل سموم معينة، ويهضم لإنتاج مواد ضرورية لحلق جهاز دفاعي أساسي ضد العدوى.

إذا تعرّض الكبد لسوء مزاج، يصبح شرب ماء الفواكه، وماء الهندباء وماء الشعير، والمخبر، ولتقوية الكبد يُصبح يغلي بصع حبات محلب بعد تكسرها

في قدح ماء ثم تُحلَّى بالسكر وتؤخذ يومياً بمعدل كوب في وسط النهار، كذلك أكل قرص العثة يفيد الكبد كثيراً.

- وظائف الكبد:

يُعرز الكبد مادة الصفراء لهضم الشحوم، يُحوّل المواد السامة والصارّة للتخلص منها مثل السيكونين والكافيين والرسوبات التي يحملها الدم، يُحوّل ويصفي مادة الرّلال والسكرات والفيتامينات. يحوّل هدرت الكربون إلى شحم ويحرّنه، يُحوّل الكوليسترول ويثبت الحديد ..

يفصل الكبد وإفرازاته، يتخلص من الحامض السولي ومن فائض أملاح الشادر، وأي عجز في أي من وظائف الكبد، يحصل للحسم تسبب وحساسية تظهر عادة في بواب روماتيزم وريو وشري (حكك)، يعرض المواد السامة ويعطلها ويطردها بمساعدة المادة الصفراء.

يلعب الكبد دوراً أساسياً في المحافظة على توازن الدم لجهة السيولة والتحرّر، والكريات الحمراء والصفاء، إنّ فقر الدم الذي يصيب الإنسان، ما هو سوى نتيجة لعجز الكبد وضعفه عن إتمام دوره.

يقوم الكبد بتحويل الهرمونات الحسية الأساسية، وتنظيم إنتاج الهرمون الميضي، وإذا زاد هذا الهرمون بقص أكسيوم في الدم ممّا يسبب الإحساس بالكآبة والحساسية المفرطة.

الكبد مسؤول عن توازن الحرارة في الحسم، إنّ صاحب الكبد النشط يستاء من حرارة الصيف، وصاحب الكبد المنقصر برعجه البرد، وعندما يتعبّر تكوين وكثافة الدم نسب حل في وظيفة الكبد يظهر ذلك على شكل نفع حمراء على أنحاء الحسم.

- عدم قيام الكبد بوظائفه، المؤشرات:

يظهر تقصير الكبد وعدم قيامه بوظائفه بغير لون بجلد إلى الاصفرار، واصفرار قروية العين، بفع داكنة في الوجه وظهر اليد، تنوء صغيرة في البطن

معناها زيادة نسبة الكولسترول، يقع في الجبين وحول الأنف، وغالباً ما يبدو الجلد وكأنه وسخ، إحمرار الأنف.

غالباً ما يكون الصم دبقاً خاصة عند الصباح، وله طعم مر، ورائحة النفس كريهة، كما يستفخ اللسان ويبدو معطى بصيغة بيضاء، صفراء، أو حتى خضراء أحياناً، غثيان، حرقان في القلب.

فارات، وهي طبيعية في الأمعاء، ولكنها تكون غير مثالية في نوعيتها وكميتها عندما تُسبب ألماً في البطن وأثماً في الأظفار وتصحح العيانات عاخره عن تحمل الور القوي وجود آلام تحت أصلع الجهة اليمنى

صداع في الرأس ينح عن إمساك، حيث يشعر المصاب بثقل في رأسه شكل حرام على الصدعين وقد يشأ دوحه وإهيار عصبي، وحى شبه عمى مؤقت

وهي حال إحتقان الكبد يصعب التخلص إلى النوم، خاصة بعد منتصف الليل، مع أفكار كثية، ورعة للنوم طوال النهار خاصة بعد وحات الطعام.

إن من يشكو كده يسؤل خلال الليل، أكثر منهم خلال النهار، ويكون بوله عكراً.

- أمراض الكبد:

الكبد والمرارة والسكرياس، تشكل مجتمعة جزءاً مهماً من الجهاز الهضمي للجسد، ويمكن للكبد أن يُصاب بأمراض وصطرابات مثل

* التهاب الكبد الفيروسي مرض شديد الشروع، يحصل نتيجة فيروس يستقل من الرار إلى الدم عبر اليديين ملوثين، ويكون للعدبات دوره في نقل المرض، وهو سيط عند لأطفال وأكثر خطورة لدى الكبار، واصفرار اللون أكثر مظاهره، خاصة العيون، للرعاية دور مهم في تجنب هذا المرض

* التهاب الكبد. وهو شكل آخر لالتهاب الكبد، يحصل عبر نقل الدم أو عبر لمس المصاب به وفيروس هذا المرض شائع لدى بسات الهوى والإتصال الجنسي بهن أحد أسباب انتشاره

• التهاب الكبد C، يأتي من دم ملوث أو من إبر ملوثة.

• التهاب الكبد نتيجة عقاقير طبية.

• تشمع الكبد، ويوجد عدة أشكال لتشمع الكبد، أولها يعود إلى الإفراط في تناول الكحول ويحصل منه عطل دائم في الكبد.

• أورام الكبد، وهي حالة حبيثة قد تنتج من تشمع الكبد.

• احتقان الكبد، كثيراً ما تحدث هذه الحالة مع أمراض القلب، وبعض حالات بالرئة العلاج يكون بالمحافظة على سلامة وشا ط الأمعاء

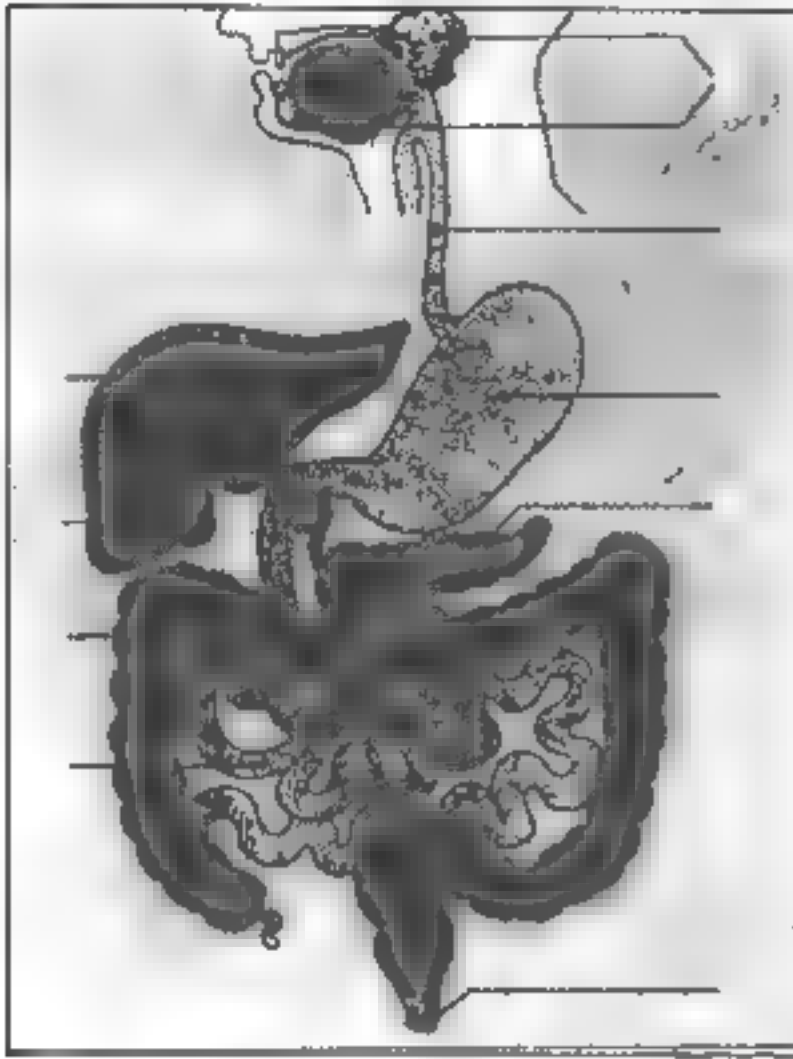
• كسل الكبد، عادة ما يصاحب لمرلات التي تصيب قنوات الصفراء، ويستتبع عن قلة الرياضة وكثرة تناول الأعداء الدسمة والشراب الكثير

العلاج يكون بالرياضة وشا ول أعذية صحية كمية ونوعاً وترك المشروبات الروحية.

• حراج الكبد، كثيراً ما يصيب الإنسان في المناطق الحارة، يسببه ميكروب الدوسطاريا الذي ينسب إلى الكبد من أمعاء المصاس بها، يصحح الكبد ويتورم جدار البطن، وارتفاع في درجة الحرارة مع رعشة وفقدان الشهية للطعام.

بعد من الأعشاب، معلي لسان الحمل المحلي بالعسل، بقوع الفطربون محلي بالعسل، عصير التفاح، أكل المنعوف، الحرج، العنب، سدورة، أفوكا، حرر، حس.

• تليف الكبد، يحدث تليف الكبد سطاء وبدرجياً دون أعراض تذكر، حتى تظهر الأعراض بصورة فجائية بعد التعرض للمواد السامة بعد ساعات، ويُعتقد أنَّ حالات من سوء التغذية وبعض السموم مثل الكحول، وأعراضه فقدان للوزن وللشهوة، يكبر حجم البطن نتيجة حدوث الاستسقاء، وتظهر على البطن شبكة من العروق الوردية بسبب ارتفاع أوردة جدار البطن، وقد يبصق المريض دمًا أو يتقيأ دمًا كثيراً.



• عواقب اضطراب الكبد:

سوء هضم.

إمساك مزمن، براز داكن اللون وصلب، نتيجة نقص في مادة الصفراء.

تشنجات في الأمعاء، نتيجة إنعدام أملاح مادة الصفراء.

احتلال توارن (فلورا الأمعاء) أي توازن الميكروبات والجراثيم

تكاثر الدود في الأمعاء

التهابات في الأمعاء وحصول تحمّرات

حكاك حو الشرح سيحه محوله بحسه التحلص من السوم الموحودة في المواد المنخمرة داخل الأمعاء

بعد تناول وجبة عذبة يقوم الكبد بمجهود لإنتاج مادة الصفراء، وخلال هذه المرحلة يحس الإنسان بقشعرير بعد تناول الطعام، وقد يحصل لدى البعض أن يصاب الإنسان شعور بحرقه نشأ في المعدة وتضعد حتى اللعوم، وقد يرافها سائل حمضي، وعالماً ما تكون هذه المظاهر مقدمة للإصابة بالقرحة أو إشارة إلى نقصان السكر في الدم، لهذا يجب يسبق قرحة المعدة اضطراب في الكبد وشعور بالحرقه، والدواء يكون بهدف سرود صدرة من العداء وتنشيط وظائف كبد بوسائل طبيعية.

إذا قصّر الكبد في إفراز مادة صفراء أو الإبرسات الضرورية، تأخر عملية تحويل المواد في الطعام، وتأخر بالتالي تحلص الجسم منها، ممّا ينتج عنها

سوء تغذية ويكون رد فعل الجسم حدوث نقص في المعادن الهامة مثل (الحديد، الكالسيوم، البوتاسيوم، ماعبريوم، كبريت، يود .)

من وظائف الكبد المعروفة هي إتلاف كريات الدم الحمراء القديمة، وإفراز مادة تساعد على إنتاج كريات أخرى، وإد عجز الكبد عن القيام بهذه المهمة إلى جانب نقصيره في تثبيت النروتيكسات، قد يُسبب فقر الدم، ونقصير الكبد في وظائفه قد يؤدي إلى تلف كريات الدم بحمرء القديمة والحديثة معاً.

من وظائف الكبد كذلك، إنتاج سكر، وإذا لم يمكن الكبد من التحكم بهذه المادة، يقوم الدم بامتصاص قسم من هذا السكر هذا ويحوّله إلى الكلى للتحصن منه عن طريق البول، وهكذا يصاب الإنسان بمرض السكري في الدم وفي البول.

يتح الكبد الشحوم، يحفظها أو يتلفها حسب حاجات الجسم إليها، وأي خلل في هذه الوظيفة يؤدي إلى البدانة أو إلى كُحُول (الهرال) إن حدوث الرائدة الدودة، قد هي إلا مثال على كبد محتقر

.. ما هي العواقب الغير مباشرة لعدم قيام الكبد بوظائفه:

* خلل في البظر، قصر البصر أو حور البصر، الاستجماتيزم، وحتى انظر المردوج.

* خلل في السمع، صفير الأذن.

* تورم الأرحل، ورم الرسع نتيجة خلل في القلب أو بسبب الكبد.

* أمراض جلدية، شري، أكربما، حراحات، دماسل (وهي مسموم تحاول الحروح)

* روماتيزم.

* عدم التوازن في العدد، مثل زيادة هرمون الذكورة لدى الإناث أو تراكم الإستروجين لدى الذكور ممّا يولّد لديهم حصائص إنثوية

- * آلام فترة الحيض، مع تولد دوحه، عثيد، صداع.
- * ضعف الأعصاب، ثونر الأعصاب، شعور بالضييق، آلام رأس متكررة.
- * أقدام مسطحة، ضعف عضلات وأوتار القدم.
- * زوائد فطرية، بسبب عجز الكبد عن تحويل السموم، في اللورتيين، العدد الداعية والعدد الكمية.
- * جيوب أنفية وزكام، بسبب الإفراط في الأكل
- * التهاب الشعب المزمن، العطش هو مطهر من محاولات الجسم التخلص من الإفرازات المحاطية في الشعب الرئوية.
- * الشلل الناتج عن تصلب الأسجة العصبية، منها ظهور الواسير
- * برف دم، إن بعض إفرار مادة الصمراء بصعب دور الفيتامين K، المكافح للربص.
- * داء السل، إن الكبد المقصّر يحجر عن إفراز المواد الواقية لحماية الرئتين.
- * سرطانات، يظهر السرطان عندما تنهار أجهزة الجسم الدفاعية
- * العقم والعجز الجنسي، إن أي خلل في الكبد يسبب الإضطرابات في الإفرازات التناسلية.

- انعكاسات اضطرابات الكبد:

- تعدد اضطرابات الكبد وتنوع، ولهذه كلها عواقب وحيدة مثل: (اليرقان، تليف الكبد، التهاب الكبد، الحصى، الحرجات).
- * اليرقان، إصفرار الجلد ولأغشية المحاطية، وهو نتيجة إحتلال كريات الدم الحمراء، ويصاحبه فقر دم وزيادة حجم الطحال
- * تليف الكبد، أكثرها شيوعاً سبب انتكاس الإفراط تناول الكحول، حيث يكثر حجم البطن، تتورم الأقدام، جفاف في الفم، إصفرار اللسان، جفاف الجلد

* الحراج، ظهور حرّاحات ودم مل مطبنة النطور، مع ألم وارتفاع الحرارة.

* الحصى، يتراكم في المرارة نوع من الوحل، والذي يتحول إلى حصي، مع آلام تمتد نحو الكتف وعظم اللوح، يشتد الألم نحو الساعة الثالثة بعد الظهر.

إن الإفراط في تناول الطعام يبطئ عمل الكبد، ويتعب الجسد وتظهر نتائجه بشكل غثيان وتقيؤ، إمساك، إسهال، آلام رأس، دوخة، رعشة

- عادات سيئة تضر بالكبد:

* الإجهاد، سواء كان فكرياً أو جسدياً، يؤدي إلى إنتاج سموم خطيرة على الجسم، إن تراكم السموم في العضلات ولأعصاب تُسبب أمراضاً خطيرة (تصلب شرايين الأنسجة العصبية، أو تصلب نخاع لعظم)

* الطهي المبالغ فيه، والتي تُسبب إتلاف مواد الأطعمة والأبريحات.

* الإفراط في الطعام، مما يُسبب جهد المتواصل للكبد، وهذا يظهر بالعباس لدى الأطفال والحالات العصبية

* حياة بلا حركة، مما يجعل توارن الجسم في خطر، والكبد هو المنصرر الأول.

- أطعمة تضر بالكبد:

* الكحول، تُضعف من مقدرة الكبد، ترفع من نسبة الكوليسترول في الدم، وتؤدي إلى نقص الفيتامينات

* اللحوم والشحوم الحيوانية.

* التطعيم، يتبع التطعيم عادة اضطرابات مختلفة في الجسم، إن كل مادة غريبة تدخل الجسم هي سامة، وكل سم يُفسد مادة الصفراء.

* الريبوت المصنعة والمارجرين، لأنها مواد صعبة الهضم، مما يريد من

عبء الكبد

- * القهوة والحليب، واجتماعهما يصاعف الضرر.
- * السكر المكرر، لأنه لا يحتوي على مواد واقية، يُسبب الألم في الكلى.
- * لحبر غير الكامل، لأنه فاقد حيويته، يُسبب العارات.
- * التبغ، يؤثر على الأوعية الدموية ويفقدها المرونة، ويؤدي الكبد.
- * المأكولات المعلنة، الطعام محضّر بطحرة الضغط، الملح المكرر، المفلّح الأسود

- معالجة الكبد:

إنّ معالجة كبد متعب، قد تتطلب أسابيع بل أشهر وربما سنوات، ومن أجل ذلك، يتوخى وضع عدّة أمور موضع التطبيق وهي

الإلتزام إلى العدا، الشمس، التمارين الرياضية

إذا أراد الإنسان أن يعثر من عادته لغداية، يجب أن يتم ذلك تدريجياً باستثناء المواد الهدامة مثل الكحول، الشحوم الحيوانية، المأكولات المعلنة

ليس هناك طرق متعددة لتعذية "هناك طريقتان فقط واحدة جيدة، وأخرى سيئة

إنّ طريقة تحضير الطعام وطريقة تقديمه مهمة جداً، وأكثر الأعذية فائدة تنتمي إلى المملكة النباتية، إنّ السباح سيء جيد للكبد، ورتب الرثون أكثر نفعاً للكبد من بين الريبوت كافة، وتناول حامض الليمون المحلى بالعسل أو بدونه يُنشّط عمل الكبد، كذلك القول في اليرتقل والعص

* المرارة:

المرارة عضو صغير على شكل إحصاة، موقعها تحت الكبد، تحزن مادة الصفراء، وقد تكون المرارة المكان الوحيد لعلل مثل الإلتهابات وتكون الحصى... تصلها المادة الصفراء من الكبد عبر أنابيب خاصة، حيث تخزن لوقت الحاجة، وعندما يوجد دهون في الأمعاء سقيص المرارة وتُفرر مادة الصفراء لتساعد الأمعاء على الهضم.

- حصي المرارة:

تتكوّن الحصوات المرارية من مواد دهنية صلبة تُعرف بالكوليسترول، إنّ الإقلال من تناول الدهون الحيوانية في الطعام ومع اليصر يُساعد على تجنب تكوّن تلك الحصوات.

إنّ آلام الحصى المرارية يصاحبها عرق مرارة لشوائب أو لدقائق، وتكرّر على مدى ساعات أو أيام وتكون البوابات مصحوبة بحمى وقشعريرة، فإذا تُركت دون علاج قد تُسبّب التهاباً في المرارة.

- التهاب المرارة:

عدلاً ما يكون حاداً، يُسبّب ألماً شديداً ووجعاً في أعلى البطن إلى اليمين، وفي بعض الحالات قد تمتلئ المرارة بالصديد، وكثيراً ما يحدث الالتهاب فجاء، برداد سرعة البصر، وترتفع حرارة المريض مع عثيان مصحوب بالقيء وقد يكون حذار البطن فاسياً، يجب الإسراع للعلاج لدى الطبيب قبل أن تمحر المرارة، ولا تحاول العلاجات المنزلية خوفاً من تطور الحالة

أما التهاب المرارة المزمن، ينسب عن سوء الهضم المصاحب للمغارات وعثيان وتجشؤ، خاصّة بعد الوجبات الثقيلة والأطعمة الغنية بالدهن، وتصاب المريض بوابات من الألم في يمين البطن العلوي

- اليرقان (مرض الصفرا):

يُحصل عندما تُمنّص العصارة الصفراوية من الكبد أو من المرارة إلى الدم، فتدور معه إلى أنحاء الجسم مسببةً ندون تجلد والبول، والأعشية المخاطية باللون الأصفر أو الأحمر، وأكثر ما يظهر هذ اللون في بياض العين، ونسبى هذه الحالة شعبياً «بالصفيرة» والتي كثيراً ما تكون مصحوبة بالحكة

لا يُعتبر اليرقان الإسدادى مرضاً محد دته، إنّما دليلاً على وجود اسداد في مجرى العصارة الصفراوية من كبد أو من المرارة، وبتح هذا الإسداد عن

وجود حصي، أو من وجود ورم في السكرياس أو سرطان أو التهاب في
المجاري الصفراوية وما يحيط بها

شرب الماء يساعد، وماء الهمدء، وماء الشعير، الرمان المر، الحس،
ومخيض القرم.

• سرطان المرارة:

• البنكرياس:

ويعرف بالمعقد أو المشكله، وهو عضو آخر من أعضاء الجهاز الهضمي،
يتمتع مواد متعددة، إحداها الأسولين، يُصح مباشرة في الدورة الدموية، يُساعد
على تحويل غلوكوز الدم الدائر إلى عبيكوجين

قد يُصاب السكرياس بأمراض مثل:

• التهاب السكرياس، وهذا يرتبط بعصى المرارة ومرض الكبد

• تليف السكرياس الكيسي، وينتجب هذا المرض أساساً المصراة الأعور

والرئس والكبد

• الفصل الرابع

الجهاز الدموي والعصبي

- التهاب غشاء التامور

- الذبحة الصدرية

- التجلط التاجي

- التهاب الحرفومي

- قصور القلب

- الطحال

• الجهاز العصبي

- الإضطرابات العصبية

- الإضطرابات العقلية

- الإضطرابات الذهانية

- الهوس

- الانفصام

- البارانويا

- الهلوس

• الدم والشرابين

- الشرايين

- الأوردة

- الأوردة الشعرية

- السمنة

- الدم

- فقر الدم

- التلاسيما

- ضغط الدم

- الكوليسترول

- القلب

- امراض القلب

- خفقان القلب

- الحمى الروماتيزمية



مرکز تحقیقات کتابخانه و اسناد ملی

* الدم والشرابين:

يعمل الجهاز الدوري في الجسم بمثابة طريق سريع لنقل الدم المشبع بالأكسجين من الرئتين إلى الأنسجة في كل أجزاء الجسم، ويعود في اتجاه مصاد حاملاً ثاني أكسيد الكربون بعيداً عن الأنسجة كي يتم التخلص منه في الرئتين، وكذلك يستقل عبر الجهاز الدوري المواد لمعدية من الأمعاء والكبد، والمصليات من الأنسجة. وتعمل كذلك كرات ندم استبقاء والأحسام المصادة والهرمونات وأحياناً الأدوية، بتقسم الجهاز الدوري اسورة الدموية إلى

* الشرايين:

تنقل الدم من القلب إلى كافة أنحاء لجسم، وهي

- سمكة الحدار

- تنتشر في الجسم في أماكن عميقة.

- يتدفق الدم منها بقوة عند التريف.

- دمها مثقل بالأكسجين، ما عدا الشريان الرئوي.

- دمها أحمر قاني.

- يقل فيها النسيج الليفي.

- يجري عبرها الدم بسرعة وبانظام

- في بدايتها صمّام.

* الأوردة:

- تعود بالدم من الجسم إلى القلب.

- جذرائها رقيقة .
- تنتشر في أماكن قريبة من سطح الجسم .
- يسيل الدم عندها ببطء عند التزيف .
- دمها مثقل بشاي أوكسيد الكربون عدا الأوردة الرئوية .
- دمها أحمر قاتم .
- يكثر فيها السيج الليفي .
- يجري دمها بغير انتظام وببطء .
- تكثر فيها الصفامات .

• الأوعية الشعرية.

هي أدنى رقيقة، كثيرة التشعب والانتشار بين أنسجة الجسم وهي على نوعين:

- أوعية شعرية شريانية يتقل عندها الدم والأوكسجين إلى الجسم لتعديته .
- أوعية شعرية وريدية، وهي التي تحمل الدم المحترق من الشعيرات الشريانية وتنقله إلى الأوردة .

• السمية:

السمية مشكلة إسان العصر، الجميع يسأل عن سببها وكيف يمكن تفاديها، أشعها في منطقة المعدة والخصر .

السمية تساعد على تصلب الشرايين . ومن المعروف أن مرض تصلب الشرايين يكون أكثر انتشاراً لدى الأشخاص السمان وفي الأشخاص ذوي الضغط المرتفع ومرضى الكلى، والأكثر معرضاً للإصابة هم المدخنون وشاربو القهوة والمحسون للخمر، وكذلك أكل الدهون الحيوانية .

إن الدم الكثيف يُسبب انحفاصاً في الضغط الشرياني، إن سائلاً لرحاً وكثيفاً دون ضغط عالٍ لهو أشدُّ خطراً على مجاري الدم من ضغط أعلى وسائل مانع، وأعراض هذه الحالة هي (نعاس، نوم ثقيل، حذل في التهصم، قشعريرة حادة عند الأطراف، تشنج الوجه والجمجمة، انحفاص في الرعدة الجنسية).

* الدم:

يحتوي جسم الإنسان السليم البالغ ما يقرب من ستة لترات من الدم، وهو يتكوّن من أجزاء متساوية تقريباً من (سائل بلازما ومن كرات الدم، والصمائح) - البلازما، سائل باهت اللون، يتكوّن من الماء الذي تدوب فيه عدّة مواد حيوية أهمها الأملاح والبروتينات.

- أما كرات الدم التي تحملها اللازما فهي على عدّة أنواع وأحجام، وهي كرات الدم الحمراء، عددها الأساسي في الملم ٣ يتراوح بين ٤,٥٠٠,٠٠٠ و ٥,٥٠٠,٠٠٠، وقد يزيد على ذلك وربدتها عن ذلك قد تكون علامة من علامات المرض، ووظيفتها حمل الأوكسجين إلى أنسجة الجسم مركباً مع الهيموغلوبين، وعندما تصل هذه الكرات إلى الأنسجة يفصل الأوكسجين ويدخل إلى خلايا الأنسجة.

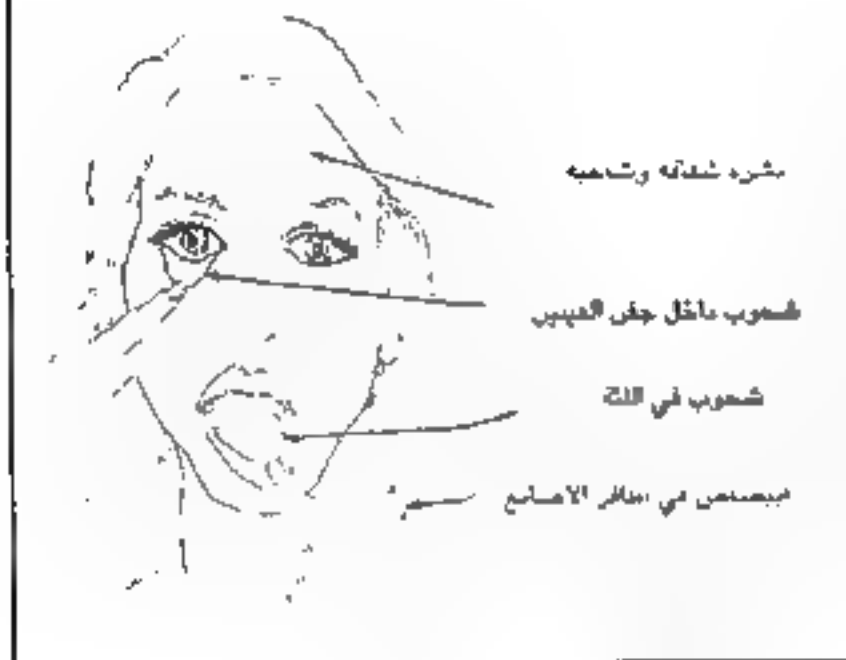
أما كرات الدم البيضاء، فهي أقل بكثير من كرات الدم الحمراء، ومنها ستة أنواع مختلفة وكلها أكبر من الكرات الحمراء، وإذا أصيب الجسم بعدوى يرتفع عدد كرات الدم البيضاء، كذلك في حال حصول أيمنيا، وارتفاع حرارة، وإذا رادت كثيراً تكون أعراض لوكيميا، ويقصاها يدل على عدوى مثل الالتهاب الرئوي، حمى التيفوئيد أو سيجع لملاح بعض العقاقير، نقص الفيتامينات، وتعتبر كرات الدم البيضاء بمثابة العرقلة للحركة للجسم ضد هجمات الجراثيم التي تسبب الأمراض.

أما الصمائح فتحتص بأحداث الوسيطة التي يحلّط بها الدم حينما يجرح

* فقر الدم:

إنَّ تعسر فقر الدم يدلُّ على نقص إحدى مواد الدم أو في عدد مهباء، قد يكون النقص في عدد الكريات الحمراء أو في انخفاض حجم الهيموغلوبين في آي معاً وكلاهما يتوافق مع نقص الحديد وتقصير في وظائف الكبد، وقد يؤدي هذا إلى أمراض واضطرابات.

دلائل فقر الدم هي



ما هي علامات فقر الدم؟

شعور بمدة النشاط، صيقاً في السمن، ازدياد ضربات القلب، سرعة في النسر، شحوب في اللدين والأطمر وملتحمة، تورم في رسي القدم، انتحاح الوجه.

* أسباب فقر الدم:

الطفيليات المعوية، أمراض الكليه المرممة

أما لدى الأطفال، يتح فقر الدم لديهم عن عدم تناولهم الأطعمة بعينة بالحديد، أو عند عدم إعطاء الطفل بعد شهر السادس أي طعام آخر إضافة إلى الرصاعة من حلب أمه، كما نسب لإسهال مرمم سبباً شائعاً لفقر الدم عند الأولاد.

أما في حالة اللوكيميا (سرطان الدم) فهذا لا ينتمي إلى حالة فقر الدم، بل يعود إلى زيادة عدد الكريات البيضاء وتكونت غير طبيعية في العدد للمفاوية وفي نخاع العظم.

- العلاج :

لا يوجد أفضل من عصير الحمر لإعادة تكوين الهيموغلوبين، ولا من شيء يساعد على تكوين الكريات الحمراء مثل الساسح السيء العبي جداً بالحديد والكلوروفيل.

إن كافة الحصرات والنقور تساعد على تجديد الدم، إن الطاقة البيولوجية في المملكة الساتة تُشغط في اللحظة نتي تدخل فيها الدم، إن تدليك العمود الفقري بريت الريتون والثوم المشور يؤدي إلى محسّس صحي، إضافة إلى أكل العنب والتفاح والمشمش والكرب بثاً ونحوح الطارح والمحفف.

- التلاسيميا:

تلاسيميا كلمة يونانية الأصل مشتقة من (تلاس أي بحر، وهيميا أي دم) ويصح معنى الكلمة (فقر دم الحمر).

التلاسيميا مرض وراثي يصيب الدم، ويستقل بالحيوانات، يُصيب الأطفال ويستب حلاً في مادة الهيموغلوبين وفي نقل الأوكسيجين إلى أعضاء الجسم، ويلازم المريض طوال الحياة.

يظهر مرض التلاسيميا عند السنة لأربع للولادة، وتتمثل علامات في الآتي

- شحوب البشرة وإصفرارها

- إنعدام الشهية ونقص في الوزن

- تصحّم الطحال.

- تعبّات في عظام الوجه.

- بطء في النمو وتأخر في البلوغ.

كل هذه العوارض هي نتيجة فقر دم، ويكون حامس المرض بحاجة إلى علاج مدى الحياة، وإذا حصل تأخر في العلاج يتعرّض المريض إلى تدهور صحته ثم الوفاة.

* ضغط الدم:

من المعروف طيباً أن الضغط الشرياني يتأثر بالجهاز العصبي، وأي خلل بهذا الجهاز يرفع الضغط الشرياني ويصبح النبض سريعاً ومشوشاً، كما يلعب العداء دوراً أساسياً.

ما هو ضغط الدم؟ إنه القوة التي يدفع بها الدم الذي يصحبه القلب عبر جدران الشرايين. فإذا حدث ولسبب ما أن أصبح صح القلب سريعاً، أو رادت مقاومة الأوعية الدموية، فإن ضغط الدم يميل إلى الارتفاع، وإذا ارتاح الإنسان ونام فإن ضغط الدم ينخفض، أما إذا كان الارتفاع عالياً جداً وطل كدلك، يقدر عدداً أن هذا الشخص مصاب بارتفاع الضغط الدموي.

لقد اتفق طيباً ولدى مؤسسة الصحة العالمية أن الضغط الإنقباضي الطبيعي هو ١٤٠ ملم زئبقياً أو أقل، والضغط الانقباضي الطبيعي بـ ٩٠ ملم زئبقياً أو أقل.

إن الأوعية الدموية هي الأكثر عرضاً لاضرار ارتفاع ضغط الدم وخصوصاً أوعية الدماغ والكلى والقلب.

إن لكل دور مهم في ضبط ضغط الدم من طريق تحكمها بنظام إريرم (الرين) المسؤول عن ضبط الضغط في الأوعية الدموية.

إن المتقدمون في السن والذين يعانون من تصلب في الشرايين، فإن الضغط الشرياني لديهم لا يكون خطراً، لأنه ناتج فقط عن جهد الجسم.

- أسباب ارتفاع الضغط الدموي:

هناك أسباب عديدة مجتمعة، منها:

* الوراثة.

* الملح (أجبان، كنشاب، حصار معلنة، محللات، مكشرات، بطاطا مقلية، سردين، نقائق، لحوم معلنة).

- * مشروبات روحية .
- * السممة (تساهم في تصلب الشرايين وفي رفع الضغط) .
- * الإجهاد النفسي .
- * التدخين .
- * الإفراط في تناول الطعام خاصة لحوم والتوابل .
- * قلة النشاط الرياضي .

- أعراض ارتفاع الضغط الدموي .

إن معظم المصابين بارتفاع ضغط الدم لا يعرفون أنهم مصابون بذلك، إن قياس ضغط الدم يختلف باختلاف وضعه المريض أي إذا كان جالساً أو قائماً أو واقفاً، مريحاً أو خارجاً لنومه من عمل شاق
الضغط العالي = أي عندما يتقبض القلب ويدفع الدم عبر الشرايين، مثلاً
١٢ .

الضغط الأدنى = أي عندما يرنحي القلب ويستقبل الدم عبر الأوردة، مثلاً
٨ والأعراض أو المظاهر لوجود ضغط دم مرتفع هي :

- * صداع .
- * دوخة .
- * تعب .
- * نزيف من الأنف .
- * توتر، شعور بالضيق والكآبة
- * خفقان في القلب، بسرعة وقوة
- * صيق تنفس لدى البعض وهذا يدل على أن عضلة القلب قد تضررت .
- * ضبابية النظر .

* فقدان القدرة على الكلام.

* ألم في الكتف الأيسر والصدر بين وقت وآخر (وربما يعود هذا الأمر إلى أمراض أخرى).

* تميل في الأطراف.

* رغبة في التبول ليلاً.

- ما يجب عمله؟

إنَّ ضغط الدم يرتفع عادةً مع تقدُّم الإنسان في العمر، وهي نادره جداً لدى الصغار، وإذا حصل لدى الصغار فهذا يدل على أنَّ حدثاً في الكلى حصل، أما لدى الحامل فهي مشكلة خاصة

إنَّ الدور المهم في النكف مع هذا المرض يعود إلى المريض نفسه، وأنَّ العلاج هو طويل الأمد، ويتلخص:

* ضبط الوزن، التخلص من السمنة، وجدت لأنها المسببة للعديد من المشاكل.

* الامتناع عن تناول الملح والأطعمة الدهنية والسكريات والشويات

* عدم تناول المشروبات الروحية.

* وقف التدخين.

* تجنب مشروبات هرق السوس

* زيادة تناول الألياف يومياً، تناول الحصار والمواكه والفول العبية بالألياف.

* ممارسة الرياضة يومياً وأفضلها رياضة المشي

إنَّ استمرار ضغط الدم يؤدي إلى تعب القلب، وقد يكون الضغط نتيجة عِلل في الجسم مثل مرض الكلى، ورم في المعدة، التهاب اللوزتين، الحمى القرمزية، الحمى السيفوئيدية، تصحُّم القلب.

أما انخفاض الضغط الدموي، لا يعتبر علامة سيئة، إنما هو مؤشر لحياة طويلة وقَلْماً يُسبب مرضاً جدياً.

✽ وصفة لضغط دم يتجاوز ١٦ ملم زئفي

يُغلى مقدار ملعقة صغيرة من ورق الرعتر في كمية ماء وشُرب لمدة يومين، وفي اليوم الثالث يعنى مقدار ملعقة صغيرة من برر الملوحة وتؤخذ بدل الرعتر، وهكذا يومين معلى الرعتر وفي يوم الثالث معلى برر الملوحة، ويداوم على ذلك لمدة شهر، ثم يحرق فحص للضغط.

ويفيد كذلك، الثوم، الحامض، القدوس، الإحاص، الريتون، الرعور.

✽ الكوليسترول:

الكوليسترول مادة دهنية بضاء يصنعها الكبد، موحودة فقط في اللحوم والألبان، ومشتقاتها وفي البيض وفي جلد لحوم الدجاج.

إن لعطة كوليسترول ناتجة تشكّل حوقاً للإنسان، وهو يتسلّل إلى دما مع الأطعمة الدسمة والأكثر حلاوة، وهو غير قابل للدوران في الماء، والمعروف طبياً أنَّ الأطعمة الغنية بالكوليسترول تساعد في أمراض القلب، وإلى تصلب الشرايين واحتلال وظيفة المخ أو الرجلين

هناك نوعان من الكوليسترول، نوع مفيد ونوع ضار، المفيد يعرف علمياً بـ HDL والنوع الضار يعرف بـ LDL وهذا الأخير مسؤول عن تصلب الشرايين وأمراض القلب..

تُقاس نسبة الكوليسترول الطبيعية في الدم لدى الرجال والنساء وفي الأحوال الطبيعية بأقل من ٢٠٠ مغ في كل دسل من الدم، ويجب أن تقل النسبة في دم الأحداث والمراهقين عن ١٥٠ مغ في كل دسل، وإذا تجاوز الـ ٢٤٠ مغ لدى الإنسان البالغ دق ناقوس الخطر

أكدت الدراسات العلمية أنَّ الإحصالات العاصفية تريد من نسبة الكوليسترول في الدم، وكذلك تناول زيت السمك بكثرة.

يرتفع معدل الكوليسترول لدى النساء بعد سن الأمل، بينما ينخفض لدى الرجال بعد سن الخمسين، ويزداد لدى الحوامل.

• معرفة الكوليسترول في الدم:

إبدأ من العيبي، انظر إلى العيبي بدقة، هل ترى حول القزحية حلقة بيضاء، أو قوساً من حلقة في الجزء لأعلى أو الجزء الأسفل، فإذا وُجد مثل ذلك، معاًها أنك مصاب بارتفاع نسبة الكوليسترول في الدم، حد حذرك خاصة إذا كنت دون الخامسة والأربعين من العمر.

وهناك فحص ثانٍ وهي، إذا كان على أحد الجفنين في الأعلى أو الأسفل بقع صفراء فهذا يدل على ارتفاع نسبة الكوليسترول في الدم.

• وصفات من الطب العشبي:

- يعلّى ورقتين من شجرة الأكي ديب في كوبية ماء، ثم تُصفى وتُحلى، وتؤخذ يومياً ولمدة ١٥ يوم أو أكثر، مع عدم تناول القهوة والملح والدهون.

- يمدّ معلي أوراق الخرشوف.

• القلب:

القلب جهاز عصلي، يصح حمسة بيرات من الدم في الدقيقة ويعمل وفق المعدل نفسه طوال الحياة بلا توقف، يحافظ على أدائه في انتظام تام، ويتبع دقة الساعة أي بمعدل نبضة في الدقيقة.

يبلغ حجم القلب حجم قبضة اليد، هناك ثمانية عوامل وراء مرض القلب.

• تاريخ العائلة.

• أمراض عارضة (سكري، ضغط دم مرتفع)

• قلة النشاط الجسدي، كثرة الإجهاد العصبي.

• تدخين التبغ

* زيادة نسبة الدهون في الدم

* زيادة الوزن.

* كربوهيدرات.

* عسر هضم، البروتينات.

* أمراض القلب:

- خفقان القلب: دقات قلب سريعة يشعر بها المريض ونسب له قلقاً وأحياناً ألماً، ولكنها لا تدعو إلى القلق، مسبها اضطرابات نفسية كالخوف والعصب أو العرج والحرى، والتهيج، لإجهاد، تناول عقاقير معينة، تناول القهوة، الشاي، الدخان، الخمور، التوابل، وإذا رادت ضربات القلب عن ١٠٠ ضربة في الدقيقة يكون هذا ناتجاً عن وجود مرض حقيقي، (نميد في هذه الحالة الحبة السوداء).

- الحمى الروماتيزمية: مرض خطير في الأطفال وصغار البالغين، مظاهره حرارة وتورم في المفاصل، وكثيراً ما تمتد إلى القلب مسبب التهاب عضلة القلب وغشائه الداخلي.

- التهاب غشاء التامور: الذي يحيط بالقلب، مسبها الحمى الروماتيزمية لدى الأطفال أو الإلتهاب الرئوي أو التدرن الرئوي

- الذبحة الصدرية: وهو إحساس شديد بالاحتراق في الصدر، وهي ليست مرضاً إنما هي عرض لمرض في القلب

- التجلُّط التاجي: مرض الحصار، يصيب خاصة الرجال الذين ليس لديهم وقت للراحة والإسترخاء، ولا يؤدّون تمارين رياضية، ويدخون بشراهة ويحتسون الخمور

- الإلتهاب الجرثومي. تُصيب غشاء القلب الداخلي، وهو مرض خطير، حيث يُسبب التلف للصمامات.

- قصور القلب: عوارضه صيق في التنفس عند القيام بأي مجهود، صيق بعد الأكل، شعور بالتعب في الأرجل، ويحدث حرقان في القلب، سعال جاف، ألم في منطقة الكبد وفوق القلب.

والخلاصة: أن ثلاثة عوامل فتكة بصحة الإنسان وتسارع بإحداث الأمراض القلبية وهي (الدانة، السكري، الكوليسترول)، وتبدأ مرحلة الخطر عندما يصل معدن الكوليسترول في الدم إلى ٢٠٠ ملم وما فوق
* لتخفيف نسبة الكوليسترول في الدم، بمبد
- بحالة الشوق مع فيتامين B
- برر القطنوا يؤخذ مقدار ملعقة يومياً مع الماء

* الطحال:

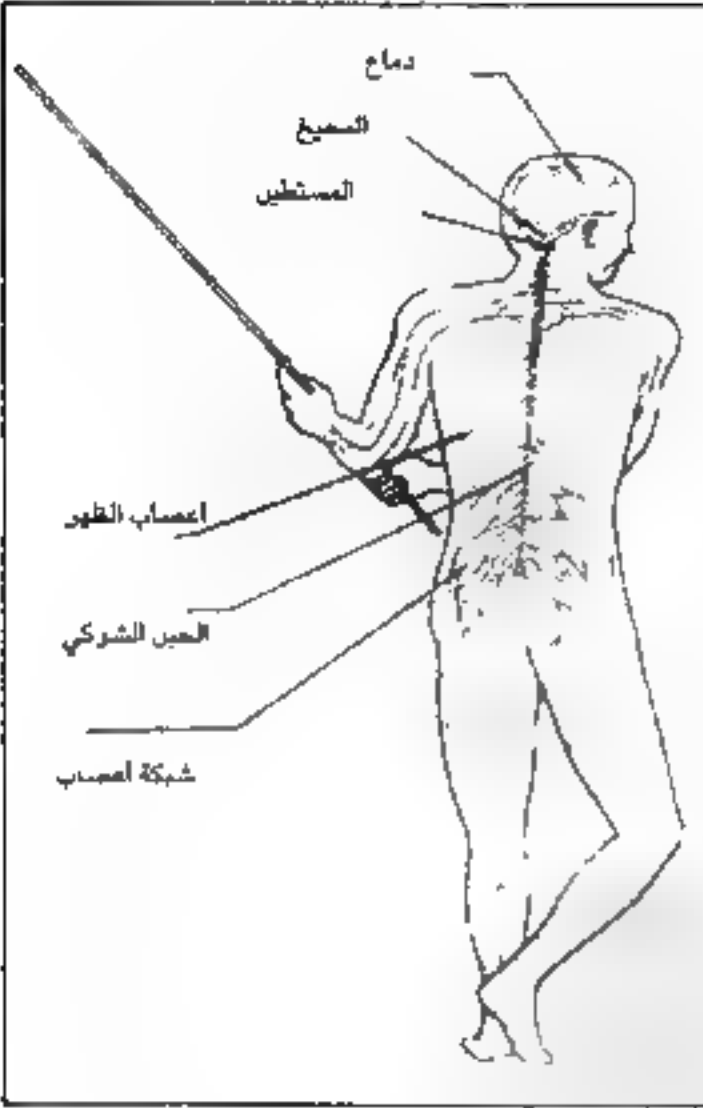
موقعه خلف المعدة في الجانب الأيسر الأعلى من البطن، يصل وربه حوالي ٢٠٠ غرام لدى الشخص البالغ ويصل طوله حتى ١٥ سم وعرضه حوالي ٧,٥ سم، يضاوي الشكل

لسن للطحال أي دور في عملية الهضم، إنما عمله مرسطاً بالدم ودورته مهمته جمع الكريات الدموية الحمراء العائرة عن العمل وإبادتها.
ويحدث الطفيليات الموجودة في الجسم ويبيدها

يسح كريات دم بيضاء، ويسح كريات دم حمراء في حالات المرض الحطير، ولذلك فهو عضو محتل بدم ومنحاً له في نفس الوقت، ورغم ذلك فهو ليس عضواً أساسياً للحياة

* الجهاز العصبي:

هناك صلة وثيقة بين الجسم ونفس تتجلى في حالتي الصحة والمرض، ولكل مرض أو ألم نصيب الجسم سبب، وإذا عرفنا السبب أمكن التوصل إلى العلاج، هناك أمراض لا تُعرف أسبابها، ولذلك لا علاج لها، ولكن يوجد إمكانية التخفيف من أعراضها، أي تطيب الأعراض وليس الأسباب.



إن أسباب حدوث العليل
والأمراض تنحصر في الآتي:

- العدوى .
- البكتيريا الضارة .
- الفيروسات .
- إصابات .
- سموم .
- نقص في الفيتامينات
والأملاح .
- الوراثة .
- أمراض خلقية .
- أمراض نقص المناعة .

وقد حار العلماء في مجموعة أمراض لا يوجد لها سبب مادي مباشر،
ولكنها ارتبطت بتعرض الإنسان لأزمات نفسية حادة، أو لمتاعب نفسية مزمنة .

كيف يحصل ذلك؟

أولاً يجب أن نعلم أن في المخ مركز مهم يُعرف باسم (هيوثلاموس) وهو
مركز الإفعال، فيه التفكير والإفعال والإدراك والسلوك والنفس ممثلة فيه،
وهو جهاز إستقبال وإرسال، يستقبل الشحنت الإفعالية من النفس، ثم يرسلها
عبر الأعصاب اللاإرادية إلى أجهزة الجسم المختلفة ليعبر عنها كل جهاز
بطريقته . .

الإفعال من (فرح، حزن، عصب، ألم،) هو شعور داخلي، يتم
التعبير عنه من خلال حركات للمعدة ولأمعاء والشريين والهرمونات وأجهزة
المناعة . كما أن الكوارث المفاجئة تزيد من هرمونات الغدة الدرقية أو نقصاً في

الأسولين أو إلتهاماً حاداً في الجلد ومن المعروف أنَّ تسخُّم الغدة الدرقية والسكر في الدم هي من الأمراض التي قد تأتي بشكل مفاجئ.

إنَّ الهموم المرمنة والمشاكل التي لا حل لها، والصعوبات التي يرهق كاهل الإنسان، والصراعات التي لا مخرج منها، كل ذلك يؤدي إلى قرحة المعدة والإثني عشر والصداع النصفي وارتفاع ضغط الدم وإضطرابات الدورة الشهرية، وقد يُصاب بها إنسان دون آخر.

إنَّه الاستعداد أو النكوين الحاصر للإنسان، وقد يُصاب عضو معين دون غيره، أي يُصاب العضو الضعيف في مكان من جسده، حيث نجد النفس فيه متنفساً لها، فتزول همومها عليه لكي يحميها هو عنها.

كما نوضح العلماء إلى أنَّ الإضطرابات النفسية تؤدي إلى زيادة إفراز الأدرينالين من الغدة فوق الكلوية، وهذه المادة تزيد من سرعة تحلُّط الدم، إضافة إلى أنَّ الإنسان خلال فترة إنفعاليته وعصبه يرتفع عنده ضغط الدم ويرتفع معدل النفس.

ومن أكثر أنواع الصداع انتشاراً هو الصداع النصفي أو الشقيقة، والمعروف أنَّ هذا النوع من الصداع يُصيب نوعية معينة من الناس الذين يُسمون بالقدر والتوتر والإجهاد والوسوسة والضمير المتخبط والطموح والمثابرة في العمل، هؤلاء معرَّضون أكثر من غيرهم للتوتر والقلق والإفعال، وهذا يؤدي بدوره إلى اضطراب في تمدد الشرايين السبب مباشر للصداع النصفي.

إنَّ أمراضاً جلدية مثل الهاق والصدفية وسقوط الشعر والأرتكاريا تظهر مباشرة بعد صدمة نفسية.

كما أنَّ إضطرابات الدورة الشهرية والمعاناة الجنسية عند المرأة لها إتصال مباشر بالحياة الإنفعالية، وكذلك الأمر عند الرجل فيما يتعلق بقدراته الجنسية.

إنَّ العلاج العصوي في مثل هذه الحالات لا يكفي، بل لا بدَّ من أن يواكبه العلاج النفسي، إنه المثل: «الجسم السليم في العقل السليم».

* الإضطرابات العصبية والعقلية:

يتكون المخ والنخاع الشوكي من نسيجة حساسة جداً، المجمعة تحمي المخ، والنخاع الشوكي تحميه عظم العمود الفقري، ويعمل كل من المخ والنخاع الشوكي بشكل فعال في الظروف الطبيعية، ولكن ما أن يهاجمهما المرض أو يحصل قصور في إمدادات الدم إليهما، أو تُصيبهما صدمة ميكانيكية عنيفة حتى تعرّض حالتهما للخطر.

وفي حال حدوث إضطرابات عصبية لا نجد العلاجات المبرلية، وأكثر أسباب الإضطرابات العصبية شيوعاً هي:

* التهاب النخاع الشوكي والسحايا.

* الإضطرابات السمعية والأنفية، وهذه تُصيب الجسم كله فضلاً عن الجهاز العصبي.

* إسلع الكحول والسكري يؤثر على انجهاز العصبي.

* نقص فيتامين B

* الحوادث التي تُصيب الرأس أو تظهر

* اضطرابات الأوعية الدموية مما يتسبب عنه نقص في إمداد الدماغ بالدم

* الأورام.

* امراض ناتجة عن الإضطرابات العصبية:

إن الأعراض الشائعة للإضطرابات العصبية هي:

* شذوذات الحركة، عندما يتبدل عمل العضلات نتيجة إصابة الدماغ أو

النخاع الشوكي بالمرض.

* الضعف.

* الشلل

* التصلب .

* الحركات اللاإرادية

* اضطراب المشية .

* التكرز .

* اضطرابات العلق والإلتلاع .

* عرق الساء .

* إصابات الصلب

* سلسل الجهاز العصبي

* نمذد الصاء الشوكية الوسطى

* الأورام .

* الكسور

* الإضطرابات العقلية:

تحصل للإنسان إضطرابات عقلية تؤدي إلى ضعف أعضاء جهازه العصبي، وبالتالي إلى تدهور صحته عامة، أو تؤدي إلى تدهور قدراته الطبيعية وتدميرها كما قد يتعرض الإنسان إلى شواذ غير مبررة على مرصر، إنما نتج من عدم تكيف المرء مع الحياة، أي المشكلات النفسية لا العصبية، ويشرف على هذه الحالات أطباء نفسانيون.

ومن حالات الإضطراب النفسي نذكر

* العصاب النفسي وهو إضطراب في الشخصية، حيث يميّز السلوك والتفكير والاستجابات العاطفية بالشذوذ مثل:

- رد فعل قلق أو ضجر وبصاحبها خوف وتوتر وتعب جسدي وعقلي

ورعب .

- رد فعل مفكك: أكثر حدة من لأول وقد يفقد الشخص ذاكرته، أو يتصرف بصورة آلية.

- الهستيريا: حيث يحول الفرد طاقته إلى سلوك شاذ أو إلى مرض وهمي.

- الرهاب أو الفوبيا: حيث يكون الفرد غير قادر على التحكم في خوفه الشديد، وقد يكون الرهاب موحها نحو الأماكن المرتفعة، المصاعد، الأماكن المعلقة، أو السرطان، أو حيوانات معينة ركوب الطائرة، ركوب الساحرة، الإفلاس في النجارة، الخوف من الكلام، الخوف من الرواح، الخوف من الموت.

- رد الفعل المسيب للكآبة حيث يصعب الشخص منشائماً ومكتشاً ونعساً، ينكي لسبب غير كاف وقد يصاحب هذه الحالة صداع وإمساك وأرق، شعور دائم بالتعب، شعور بالذنب غير مبرر، أفكار سوداء.

- رد الفعل الوسواسي كأنه يغزو مرسوساً من فكرة حمل جرثومة ما، فيعسل يديه عدة مرات قبل الأكل أو بعده، أو بعد المصافحة، أو يلجأ إلى احتراز أفكار فاحشه، إن هذا النوع من رد الفعل هو شكل لا واع من العنونة الذاتية ومرتبط بالشعور بالذنب وإدانة الذات.

* الإضطرابات الذهانية:

حيث يفقد الإنسان السيطرة على تفكيره وتصرفه، ويصبح غير عقلائي وغير مسؤول، وتصعب شخصيته تحت صعود الحية التي تتطلب تكيفاً كبيراً، ومنها:

- الهوس: يُصاب الفرد بسوات من الهياج والنشاط المفرط، يمزق ثيابه ويقلب غرفته، يصرخ، يعي، بكشف عن أوهام العظمة أو أنه يلجأ إلى إدانة ذاته فيقول: أنا لا أساوي شيئاً.

- انفصام الشخصية. هذا المرض أخطر لإضطرابات العقلية، وقد تُصحح الحالة مزمنة ومعقدة، وقد يُسمى بها المريض، في انفصام الشخصية يفقد المريض القدرة على التمييز بين الحيد ونواقع، وقد يشأ في الطفولة أو بعد سن

الحمس، ومع تقدّم المرض قد يتوهم المريض أنه يسمع أشخاصاً يقولون فيه كلاماً غير مستحب، فإنه يُحدّق إلى دأه في المرأة قد يتشم أو يصحك.

- البارافويا يعاني المصاب من تحيلات واعتقادات وتصورات وأفكار وهمية أو شكوك أو إدعاءات معترصاً أن الناس يتآمرون عليه، يتحيل أنه غير محبوب من الناس أو أن زوجته مافطة، إنه مراقب باستمرار، إنه سي أو قديس، ... أو أنه شخص عظيم، تعود بداية هذا المرض إلى أيام الطفولة

- الهلاوس وهي إدراك ظاهري حسّي ودهسي لشيء توهمي خارجي لا يوجد له شيء مطابق في الواقع، ومنها هلاوس سمعية وبصرية ولمسية ودوقية وشمية

إن صعوب الحياة بأنواعها وأشكها المتعددة، لها تأثيرات سلبية عديدة، منها على سبيل المثال لا الحصر (فقدان الشهية للطعام وللحس، حدوث إضطرابات في الجهاز الهضمي، حدوث عدّات معوية، سوء هضم، تقرحات، سكري) نقص النمو لدى الصغار، أمراض العظام لدى الكبار، ضعف في جهاز المناعة لدى الصغار والكبار معاً

المشكلات الجلدية

قواعد عامة - إرشادات

- حب الشباب

- القالول

- الحصف

- الزونا

- الحصاف

- الصدفية

- سرطان الجلد

- السمل الجلدي

- الفغريما

- الدمامل - الخراج

- الشقوق في الرجلين واليدين

- التهاب

- القوباء

- لنعومة الوجه وبضارته

- مشاكل الجلد

- الأمراض الجلدية

- تقرح الجلد

- الجرب

- الأكزيما

- الحمرة

- بقع بيضاء على الجلد

- الزوانة

- طفرات تغير الحك

- الشرى - الأرتيكاريا - الحكة

- الحكة في منطقة الشرج

- التسميط

- قشرة الرأس

- النمش

- الكلف





مرکز تحقیقات کتابخانه و اسناد ملی

مشاكل الجلد:

تحصل بعض المشاكل الجلدية عن أمراض، أو نتيجة نهيج تؤثر في الجلد فقط مثل (فروخ في الرأس وانوحه، انشمط، الثؤلول)، بينما ينتج البعض الآخر عن أمراض عامة تؤثر في الجسم كله مثل (طصرة الحصه، البقع الحافة والمفرحة الناتجة عن سوء التغذية)، على أن بعض الالتهابات الجلدية يمكن أن تكون دلائل أمراض صعبة مثل (السل والزهري والصرص).

يوجد مئات الأمراض الجلدية المشابهة في معطمتها، ويصعب التمييز بينها مع أن مسألتها وعلاجها مختلف.

- قواعد عامة لمعالجة المشاكل الجلدية:

أولاً إذا كانت البقعة الجلدية المصابة حارة ومؤلمة، وجب معالجتها بالحرارة، ضع كمادات مائية رطبة فوق تلك البقعة.

ثانياً إذا كانت البقعة الجلدية مصابة ذات رائحة كريهة، أو تسبب الحكاك أو تترقحاً وجب معالجتها بالبرودة، ضع عليها كمادات باردة رطبة.









وإذا شكل الحرق المصاب من الجلد تجمع ماء من الجلد واللحم، أو قشراً، وترقحاً أو بعث رائحة كريهة أو نتج عنه حكاك أو حرقه، إعمل ما يلي.











* ضع عليها كمادات مبللة بماء بارد مبروجاً بالحل (ملعقة حل في نصف لتر ماء).








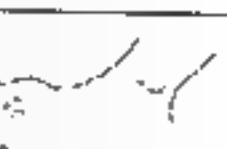



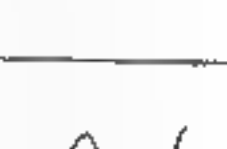












* عندما تتحسن الحالة ويبدأ تولد جلد جديد ضع مريجاً من بودرة التالك والماء فوق الجلد.

* وعندما يحدث الشفاء، ويبدأ الجلد المتولد يتكاثر، امسحه بزيت ساتي لتلييه.

المشكلات الجلدية

التهاب (التهاب) أو مرض جلدي حاد (التهاب) أو التهاب فطري	
حالة متقدمة من الإسهال	
مرض	
مرض	
مرض	
مرض	
مرض	
مرض (التهاب) أو التهاب (التهاب) أو التهاب (التهاب)	
مرض (التهاب) أو التهاب (التهاب) أو التهاب (التهاب)	
مرض	
مرض	

مرض	
مرض	
مرض	
مرض	
مرض	
مرض	
مرض	
مرض	
مرض	
مرض	

منطقة تحت الفك أو حولها حكة أو تورم أو احمرار		التهيج الجلدي (الحكة أو التورم)	
منطقة تحت الفك أو حولها حكة أو تورم أو احمرار		تورم أو حكة منطقة تحت الفك	
منطقة تحت الفك أو حولها حكة أو تورم أو احمرار		منطقة تحت الفك	
منطقة تحت الفك أو حولها حكة أو تورم أو احمرار		منطقة تحت الفك	
منطقة تحت الفك أو حولها حكة أو تورم أو احمرار		منطقة تحت الفك	
منطقة تحت الفك أو حولها حكة أو تورم أو احمرار		منطقة تحت الفك	
منطقة تحت الفك أو حولها حكة أو تورم أو احمرار		منطقة تحت الفك	
منطقة تحت الفك أو حولها حكة أو تورم أو احمرار		منطقة تحت الفك	
منطقة تحت الفك أو حولها حكة أو تورم أو احمرار		منطقة تحت الفك	
منطقة تحت الفك أو حولها حكة أو تورم أو احمرار		منطقة تحت الفك	
منطقة تحت الفك أو حولها حكة أو تورم أو احمرار		منطقة تحت الفك	
منطقة تحت الفك أو حولها حكة أو تورم أو احمرار		منطقة تحت الفك	

ثالثاً: إذا كانت البقعة المصابة معرضة لأشعة الشمس (الوجه، الجبهة، الرقبة، اليدين، القدمين) إحمها من أشعة الشمس الحارقة.

رابعاً: إذا كانت البقع الجلدية المصابة، معطاة بالثياب، فعليك أن تُعرضها لأشعة الشمس مرتين أو ثلاث في اليوم لمدة عشرين دقيقة كل مرة

كيفية استعمال الكمادات:

- * اعلي الماء واتركه ليبرد إلى درجة يمكنك من وضع يدك فيه
- * إطبِ قطعة قماش نظيفة بحيث تكون أكبر قليلاً من بقعة الحلد المصابة، رطب قطعة القماش بالماء الساخن واعصرها.
- * صغ قطعة القماش على الحلد المصاب.
- * غطّ قطعة القماش بقطعة رقيقة أو كيس نايلون، ثم لف الجميع بمشعة لتحافظ على إبقاء الحرارة.
- * ابقِ الجزء المصاب مرتفعاً.
- * عندما تبرد قطعة القماش إرفعها واعمسها ثانية في الماء الساخن وأعد العملية من أولها.

- الأمراض الجلدية:

* تقرُّح الجلد:

المتسبب عن سوء الدورة الدموية، تصب كاحل القدمين لدى المتقدمين في السن، وقد تنصح هذه الفروح ويكون الجلد المحيط بالفروح أروق اللون سماعاً ورقيقاً، إن هذه الفروح بطيئة الشفاء، إن المشي يساعد على نشيط الدورة الدموية، والوقوف يصرفها، استعمل كمادات سادة من الماء المملح، وحافظ على النظافة، حاذر الحك.

* الجرب:

داء الجرب شائع خاصة بين الأطفال، يُولد بثوراً تظهر على كل الجسم خاصة (بين أصابع اليد، على المعصم، حول الحصر، حول الأعضاء التناسلية، تحت الإبط، حول المرأة)، يحدث لجرب بسبب فيروس صغيرة يشبه البق، وينتشر المرض عن طريق لمس جلد المصاب، أو الثياب أو الفراش، وحك الجلد يولد التهابات وقرحاً ويسمو الفيروس بسرعة ويستمر المرض

العلاج والوقاية: تكون أولاً بالصفاء، الاستحمام اليومي مع تعيير الثياب وغسلها وبشرها تحت أشعة الشمس، واستعمال إحدى الوصفتين

- يعللي مجموعة من أوراق الدفنة في عشر بترات ماء علياً جيداً ثم نعمل مكان الحكاك أو الجرب ثلاث مرات في اليوم ثم يُشَف وتُدلك محل الإصابة (سودرة أبيتول + ماء ورد + حل + حنا + ماء السلق) ويطلق بها، والاستحمام بماء البحر.

* الأكزيما:

نقع حمراء مع نقط صغيرة، تتميز بالحكة والهرش والرشح في معظم الحالات، تنوّل لدى الأطفال الصغار بقع حمراء على الحدين وأحياناً على الذراعين واليدين وتتكوّن الطمرة من قرح أو ثور ترقيحاً أما لدى الأطفال الكبار والبالغين، تصحح الأكزيما أكثر حفاً وتنتشر خلف الركبتين أو داخل الكوع

ليست الأكزيما عدوى أو التهاب إنما هي على أغلب نوع من حساسية، وعلاجها يكون باستعمال كمادات باردة، وعرضها لأشعة الشمس ويستحسن (مزج كمية من زيت الحروع مع كمية مساوية من زيت الدرة مثلاً ويهرك مكان الإصابة مرتين يومياً).

* الحمرة:



الحمرة

التهاب حاد شديد الألم يُصيب الأنسجة التي تحت الجلد، مكونة رقعة حمراء اللون منتفخة ساحة وذات حدود واضحة، تنتشر بسرعة على الجلد، وعالياً ما تبدأ في الوجه على طرف الأنف، تحدث نتيجة تشقق جلدي صغير ناشئ من البرد، وإذا لم يعالج المَرَض بسرعة فقد ينتشر سريعاً، وهي مرض خطير، يصبح بعدم حث الحلد، ويُفِيدها الحيار والمصعير والحرمانى

* بقع بيضاء على الحلد:



قد يحصل أن يعقد الجلد لدى بعض الناس لونه الطبيعي في بقع معينة، ويُصبح لونه أبيض، وتظهر هذه البقع عادة في الأيدي والأقدام والوجه وأعلى الجسم، وهذا ليس مرضاً ويمكن مفرسته بالشيب في الشعر عندما يتقدم الإنسان في العمر.

وقد تُسبب بعض الأمراض بقعاً بيضاء، وكل بقعة بيضاء لا تتأثر عند حرقها بالدبابيس عالياً ما يكون دلالة على مرض الرص (الجذام)، يحب حماية هذه البقع من الشمس.

* الزوانة:

شور لها رؤوس سوداء سيحة يسداد أحد مسام الوجه أو الجلد بالمادة الدهنية التي تعمرها العدد، واللون الأسود هو أثر الهواء في المادة الدهنية التي تملأ المسام، ويعود سبب ذلك إلى إرود الهرمونات الجنسية في الدم بكثرة عند فترة البلوغ وهذه هي العلامات الأولى لحب الصا

العلاج يكون بعسل الوجه جيداً بالماء والصابون، عدم عصر الرواة، تناول يومياً كأساً من عصير البرتقال، تلتطّح الرواة بعصير الحامض مع قليل من الملح، أو بصنع من الحالة عجينة رحوه يُدلك بها الوجه تديكاً دائرياً

* طفرات تثير الحكة:

إن لمس أو تناول أو تنمس أو حقن أشياء معينة، قد يُسبب طفرات تثير الحكة عند بعض الناس ذوي الحساسية، وتنسب كذلك من الجلد أو بعض الأدوية أو مساحيق الوجه أو العطور أو وبر الحيوانات.

بعض الطفرات يكون سميكاً شكراً بفع، بعضها يحصل ويبرول بسرعة، وبعضها يتقل من مكان في الجسم إلى آخر، إن ظهرت بعد تناول دواء ما وحب أن تتوقف عن تناول الدواء فوراً وأن لا تعود إلى استعماله طيلة حياتك

كيف يعالج ذلك؟

خذ حماماً بارداً أو استعمل كمادات باردة

* الشرى، الارتكارياء الحكة:

نتج عن تسّم داخل الجسم أو خارجه، ويؤثر هذا التسّم في الأوعية الدموية الدقيقة، فيجعلها تتمدد ويرشح منها سائل إلى داخل الجسم، يحمر الجلد، أو أنها تحصل نتيجة بعض الأعدية، أو تعفن الأمعاء، وقد لجأ المصاب إلى الحكة يحصل تهيج وأورام، العلاج يكون بتنظيف الأمعاء، الامساع عن القهوة والشاي والمشروبات الروحية، السمك، الحن، الشوكولا، التوابل، الصل، الثوم، البيض، الموالح، الشام.

ويصح تذويب كمية من مدح الطعام بالحل، ويدهن به مكان الطفرة عدّة مرات.

* الحكة في منطقة الشرج:

أو إفرارات مهدية بيضاء اللون وكثيفة، إن هذه الإصابات منسبة عن فطر موجود في الأمعاء، ومنطقة ما حول الشرج، وهي أكثر حدوثاً خلال فترة الحمل.

هناك عدّة عوامل تساعد على حدوثها، وهي:

استعمال موانع الحمل، استعمال المضادات الحيوية، ارتداء ملابس داخلية صيفة، الإصابة بداء السكري.

• التسميط:

هي بقع حمراء تتكوّن بين فحدي الطفل أو على رديه، تنتج عن تبول الطفل في حفاضه أو فراشه.

العلاج يكون بالطاقة، وإعطاء الطفل حماماً يومياً بالماء الفاتر والصابون، تعريض الطفل لأشعة الشمس لعدّة دقائق يومياً.

لا نستعمل بودرة التالك إلا بعد روال الطعرة، يصبح باستعمال مرهم دوفلامول.



• قشرة الرأس:

قشرة دهنية صفراء اللون، تتكوّن على رأس الطفل، وتُسبّب الحك، وتنتج عن عدم غسل رأس الطفل بشكل جيّد، أو عن إبقاء رأس الطفل معطّى.

العلاج إبق رأس الطفل مكشوفاً للهواء ولأشعة الشمس، أزل هذه القشرة بفرك رأس الطفل بعمشقة مبلّلة بماء فاتر.

• النمش:

لإزالة النمش عن الوجه يلزم مباشرة ووقتاً طويلاً، واستعمل إحدى الوصفات التالية

بدق فشر الشّمَام ومرحجه بالعسل (للقشرة الدهنية) أو زيت الزيتون (للقشرة الجافة أو الطبيعية) ويدلّت بها لوجه.

- مرّح عرام واحد من الأوكسيجن عيار ١٥ مع ٢٠ عرام من عصير الليمون الحامض، ومسح النمش بها صباحاً ومساءً.

- طلي الشمس بمعلي جذور القدوس وأعصاه.

- لوز مر + عدس يدقان ناعماً ويمر حبات الماء التي المصروح ويطلق به الوجه.

* الكلف:

يظهر لدى العديد من النساء خلال فترة الحمل، في الوجه والصدر وأسمال البطن، ويزول أو تخف حدته بعد الولادة، وقد يظهر لدى بعض النساء اللواتي يستعملن حبوب مع الحمل، إن هذه القمع لا تدل على مرض.

لإزالتها أو التخفيف منها، يصح:

- معلي برر الكتان مع النير، ويدهن به مكان الكلف، يداوم على ذلك حتى إزالة الكلف

- بدور الطيخ + قشور البصل + دقيق العدس، يدق الجميع ناعماً ويمرر ماء ويطلق به الوجه.

- عصير السلق، يدهن به مكان الكلف مرة في اليوم

- بأحد كيلو حمص ويطحن جيداً ويعلى في كوبين من الماء، ويعسل به الوجه مرتين في اليوم، فيزيل الكلف ويعطي الوجه بصرية وصفاة، شرط أن يكون الماء فاتراً.

* حب الشباب، حب الصبا:

ينتشر على الوجه أو الصدر أو الظهر، وقد يكون سطحياً أو عميقاً، خاصة عند أصحاب البشرة الدهنية، يحصل نتيجة اضطراب في العدد الصماء ونتيجة تناول أطعمة دهية أو العدوى بمكروبات، كما لورثة علاقة بدت، وبدأ ظهوره لدى الشاب ابتداء من سن الثالثة عشرة ونصاحبها ميل إلى الحك.

العلاج الانعقاد عن المأكولات لمهيجة والدهنية مثل الرمدة والفشدة والحلوى والشوكولا، التقليل من المشويات والمواد السرونية، والامتناع عن المشروبات الكحولية والشاي والكاكو، بحسب الإمساك

تناول الحصرات والفاكهة الغنية بفيتامين B.

يُفيد مغلي أوراق الحسّ لعمل سوجه أو وضع أوراق الملفوف المسلوق على الشور، أو دهن الوجه بعصير البوصفير (الأترج).

• الثالول، الثؤلول:

يجب عدم استعمال الحوامض القوية أو الأعشاب السامة لإزالتها، لأن هذه قد تُحدث التهابات أشد خطراً من التآكل نفسها.

- دق كمية من حبة الركة ناعماً واحدها بالخل حتى تصبح كالعجينة، حد منها قليلاً وضعها على الثالول وعطها بملصيق واتركها مقدار ١٢ ساعة، ثم ارفعها وإن لم تُقلع كرّر العملية.

- ملح مع ماء الصل بوضع على الثالول، وقلعها

- التين، الملح مع.

- الحرنوب، الملح مع، بذلك هو التآكل

- قشور الحوز + التين اليابس + الحرنوب.

- الخَصَف (القوباء):

- التهاب ينتج عن بكتيريا ويولد قروحاً لماعة ذات قشرة صفراء، وعالياً ما تظهر على وجه الأطفال وخاصة حول العم، ويمكن أن تنتشر بسهولة، يثيرها كثرة التعرق العلاج:

عمل الجزء المصاب بالماء والصابون وإزالة القشور بقطف، ثم يوضع على القروح ماء البسبح



الخَصَف

- الزونا، حزام النار، العقبولة، هرص.

- كتلة من الشور المؤلمة، تظهر على ناحية واحدة من الجسم، وعالما ما يحدث هذا على الظهر أو الصدر أو الرقبة أو الوجه، وتندوم لمدة اسوعين أو ثلاثة، ثم تزول تلقائيا.

- نتح الرونا عن الفيرومن الذي يُسبب جدري الماء، وهي ليست حطرة، العلاج يكون، موضع لعافات من القماش خفيفة حول الطمرة لمنع الاحتكاك بينها وبين الثياب، لا فائدة من استعمال المصادات الحيوية. تزداد درجة الحطورة مع التقدم بالعمر.

- البلاغراء الحصاف.

- هو شكل من أشكال سوء التغذية التي تؤثر في الجلد، وأحيانا تؤثر في الجهاز العصبي والعظمي وهو يُصيب من لا يتناول العاصوليا واللحوم والبيض والحصار.

- دلائله ظهور بقع حمراء على السطح الناضف والمشفق مع ظهور قشور وخاصة خلف العنق وخلف الأرحل وعلى السواعد.

- أمّا لدى الأطفال فتظهر على شكل علامات داكنة تشبه الرصوص، وقد يحصل إنتفاخ في الأقدام، وإسهال.

- العلاج يكون بتناول أطعمة معذبة وكل ما هو غني بعيتامين B خاصة النياسين.

- الصدقية، أو داء الصدق:

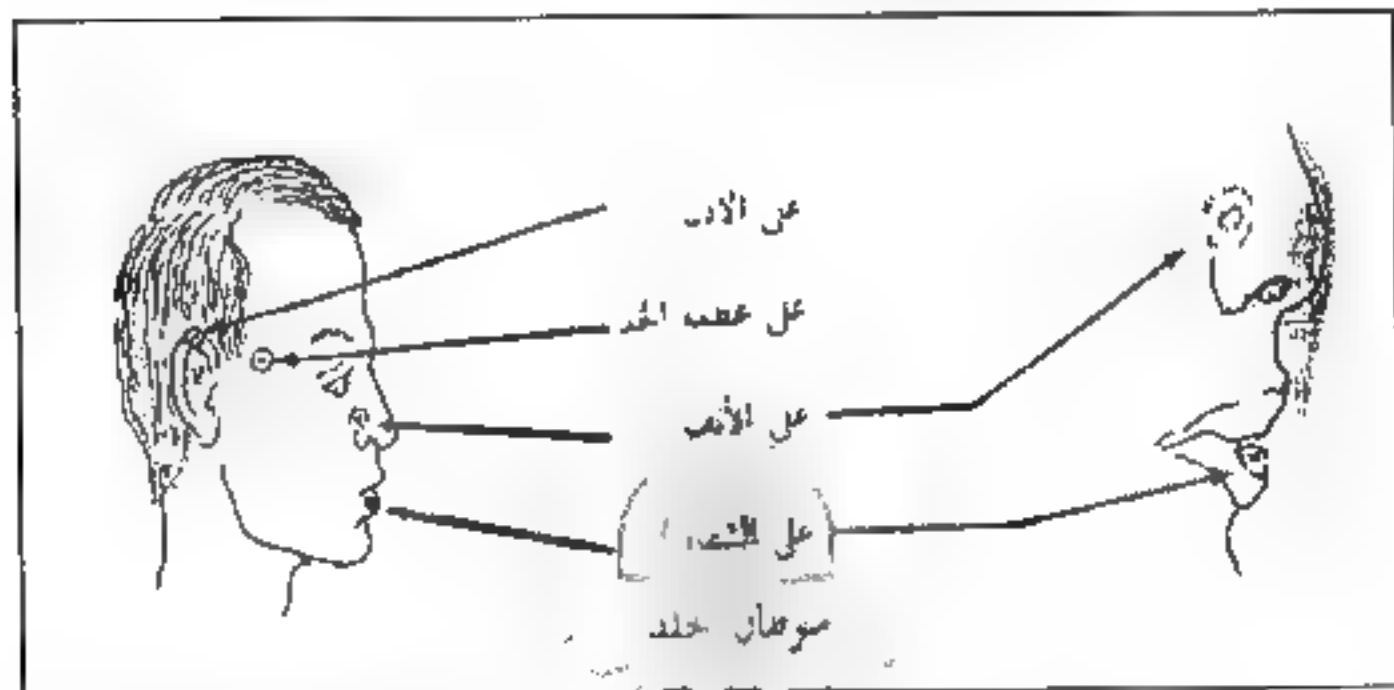
- هو التهاب مرمس في الجلد على شكل بقع حمراء اللون جافة كبيرة الحجم مكسوة بقشر كثيف مصي اللوب، تكثر السفع على الرأس والركبتين والمرفقين والأظافر وأسفل الظهر، وقد يعم الجسم كله.

- يتميز هذا المرض بالمثير العصي، وإذا ما حككنا، يهجر الدم، ويصحب

هذا المرض هرش أو حكة، يفصل التمييز من ساول السكريات والفهوة والشاي والكحول والتبغ، أكثر من تناول لأطعمة العية فيتامين D

- عرض الأجراء المصابة إلى أشعة الشمس، السباحة في البحر

* سرطان الجلد، ميلانوما، السرطان الأسود:



نسب المعرض لأشعة الشمس مباعاً وأضراراً كثره، تبدأ بالحروق الجلدية، وتؤدي إلى شيخوخة مبكرة وأمراض سرطانية

إن سرطان الجلد أكثر شيوعاً بين أساس حاضنة أصحاب البشرة البيضاء الذين يقضون أوقاتاً طويلة في الشمس، ويظهر عادة في الأماكن حيث تضرب الشمس بقوة مثل (الأذن، عظمة الخد، الأنف، الشفاه، ..) ومن بين سرطانات الجلد التي تُسببها أشعة الشمس نوع حيث يعرف باسم ميلانوما

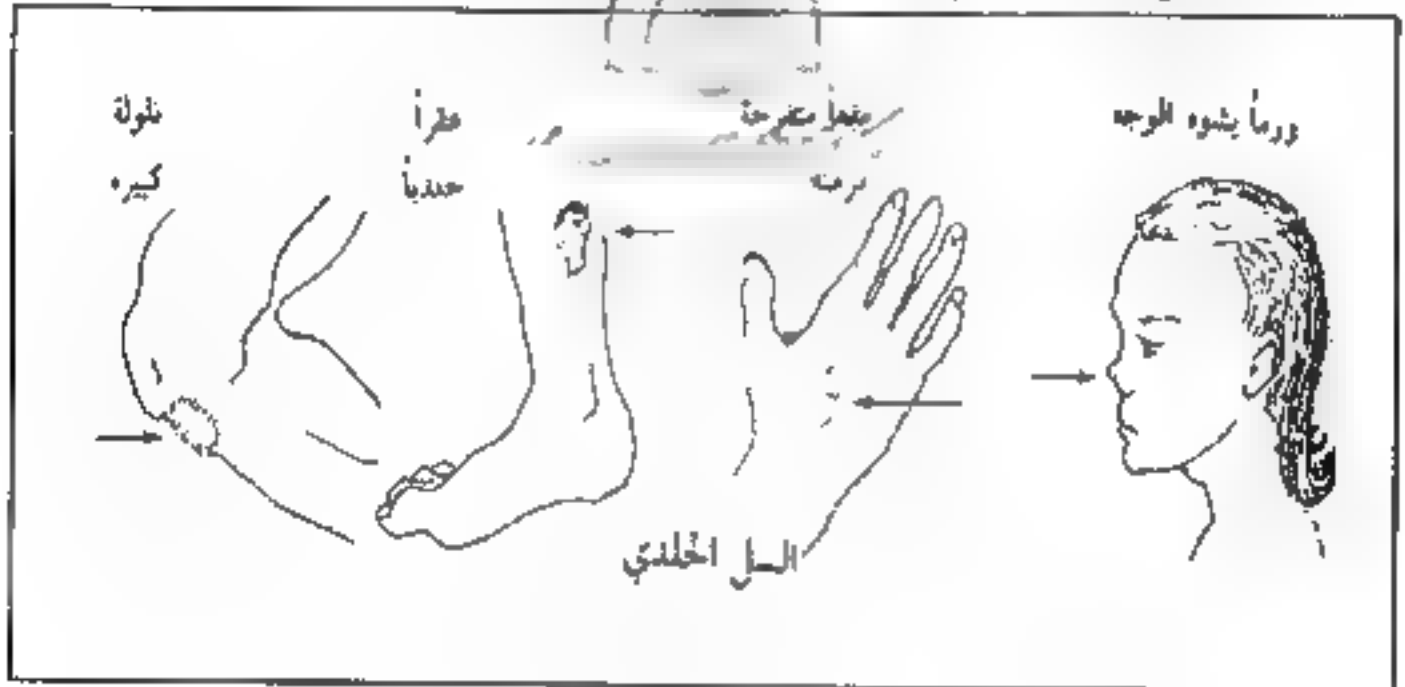
يأخذ سرطان الجلد أشكالاً معددة ويظهر عادة كحلقة صغيرة ذات لون لؤلؤي، مع وجود تنوء في وسطها وهي سمو تدريجياً.

إن معظم سرطانات الجلد ليست خطيرة إن هي عولجت في الوقت المناسب، والجراحة ضرورية لذلك، وبأصيب الإنسان بتقرح جلدي مرمي، عليه مراعاة الطبيب الإحصائي فقد يكون ذلك الإلتهاب سرطاناً جلدياً

أما الميلاوما يظهر على الجلد شكل شامة (وهذا لا يعني أنَّ كل شامة في الجسم خطيرة)، والشامة التي يست فيها اشعر لا تشكل خطراً على صحة الإنسان، والشامة التي يتغير لونها أو تتغير ملامحها وتحوّل من شامة سطحية إلى شامة عميقة تصحح خطرة لأنها قد تنتقل إلى أعضاء الداخلية وتمتد إلى الشرايين والعدد اللمفاوية ومنها إلى أعضاء الإنسان الأساسية كالرئة والكبد والكليتين والدماغ، وإذا وصل عمقها ٤ ملم تحت لجلد، فمن المحتمل أنها انتشرت عبر الشرايين.

الوقاية من سرطانات الجلد وخاصة سرطان الميلاوما هو تجنب التعرض لأشعة الشمس بين الساعة التاسعة صباحاً والثالثة بعد الظهر

* السل الجلدي، أو اللمفاوي:



إنَّ الميكروبات التي تُسبب السل الرئوي هي نفسها قد تسبب السل الجلدي، محدثة ورماً يشوه الوجه (دور ألم)، بقعاً متفرحة مرمة، عقراً جلدياً تلولة كبيرة.

يتطوّر السل الجلدي ببطء، وبدوم لمدة طويلة، ويعاود المجيء في فترات لعدّة أشهر أو سنوات. وقد يُصيب السل الجلدي الأعمدة اللمفاوية الموجودة في

الرقبة أو بين الرقبة والكتف، تكرر وتنفتح وتترق قرحاً، ثم تقفل لمدة، ثم تعود تنفتح وتترق مرة أخرى من دون أي ألم

العلاج لدى الطبيب.

• الغنغرينا:

تستح عن تلوث شديد الخطورة في الجرح، حيث يتكوّن سائل كريه الرائحة، سي اللون أو رمادي، وقد تحدث شور غامقة اللون في الجلد المحيط بالجرح وتتكوّن فقائيع هوائية داخل اللحم، يحدث هذا الالتهاب بعد الإصابة في فترة تتراوح بين ست ساعات وثلاثة أيام، تسوء الحالة وينتشر الالتهاب بسرعة، وإن لم تعالج بسرعة، فقد تؤدي إلى الوفاة



• الدمل، الخواج، الحبة:

الدمل أو الحراج أو الحبة، هو تجمع صديد في سبيجة عدوى ميكروب يدخل مسام الجلد العرقية والدهمية، أو تحدث أحياناً بسب حرج أو إعطاء حبة بإبرة ملوثة.

يبدأ الدمل على شكل ورم صلب أحمر اللون مؤلم وعميق في موضعه أو يبدأ على شكل حبة ثم يزداد حجمه بسرعة، ويمكن أن يحدث ورماً في الأعمة اللعاقوية مع بعض الحرارة، حيث تتركب الجراثيم والأنسجة الميتة وحطام الخلايا فتجتمع وتؤلف سائلاً أصفر اللون يحدث ضغطاً على الأعصاب، فتسبب ألماً.

ومما يساعد على ظهور بعض عوامل هو الإصابة بمرض السكري أو نقص في التمثيل الغذائي.

يجب عدم عصر الدمل لأن ذلك يساعد على انتشار الميكروب وتسبب الدم، وإياك أن تشق حراجاً لتصحه، قد يؤدي ذلك إلى الالتهاب.

العلاج .

- إذا ظهر للدمل رأس أصفر، تأتي يدوس بحميه على النار لتطهره، ثم يغمس في صيفه اليود ويطعم به رأس الدمل الأصفر.

أو تفعل إحدى الوصفات التالية.

- لصقات من أوراق الحَبَّاز، تعلق وتوضع على الدمل، عدّة مرّات في اليوم.

- أوراق السلق المسلوقة توضع على الدمل، أو يصل مشوي، أو برر الكَثَّان بشكل لصقة لعدّة ساعات.

- يأخذ حلزون (براق) يذقه بلحمه وقشره ونصعه على الورم، فيحلّله.

- يأخذ من توم يُدق ويخلط مع صفار بيضة، ونصف ملعقة ملح الطعام، وقليلاً من الطحينة، ويوضع من هذا المريح على قطعة قماش ثم توضع قطعة القماش فوق الدمل أو الحراج، **إن فتحتم** كان به، وإلا تُعاد لصقة ثانية بعد ثلاث ساعات.

* الشقوق في الرجلين واليدين:

قد تظهر على راحة اليد أو سطح القدم شقوق، ولمعالجتها يصنع عمل التالي:

- مسحها بعكر الزيت.

- لشقوق القدم يأخذ الحنّا معجونة بالحلبة الناعمة وتستعمل طلاءً أو نأخذ شحم الماعز يُذاب على النار ويُقَى عليه مسحوق العفص الناعم

- ينقع التين الياس بالماء حتى يصح عجينة، يوضع على مكان الشقوق ليلة.

* البهاق:

يظهر على الجلد بشكل بقع بيضاء أو سوداء، لا تُحدث ألماً، من طبيعتها الامتداد في كل الجسم، أو في قسم منه، ويعود السبب إلى التعرّض لأشعة الشمس أو نتيجة عوارض في الكبد.

العلاج:

- نأخذ بصلة، ندقها ونضعها ضمن شاشة نظيفة، نعصرها ونأخذ ماءها ونصيف إليه كمية مساوية من الحنظل، ويدهر به محل الإصابة ست مرات يومياً، يداوم على هذا العلاج لمدة طويلة حتى يتم الشفاء، ويمكن الشفاء لمن كان عمره أقل من ٢٥ سنة.

ويفيد كذلك، الكرمسة طلاء على مكان الهاق، الترمس، الثوم مع العسل يطلى به على الهاق.

* القوباء، الفطر أو العفن:



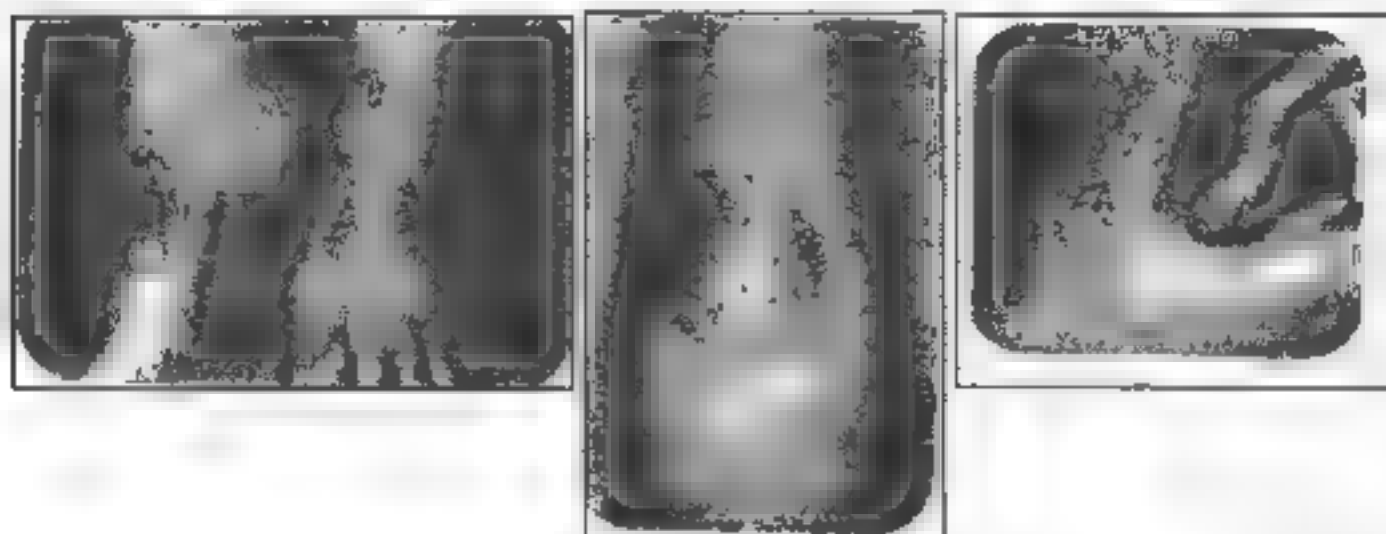
وهي مرض جلدي نتيجة تلوث فطري محوري يتحول إلى طفيليات تعيش على الجلد، وقد تصيب أي جزء من الجسم، ولكن عدياً ما يحدث في

- بين الأصابع، أطراف أصابع القدم، ونسب حكة وتشققاً في الجلد وهي أكثر شيوعاً مع تقدّم السن.

- تحت الإبط

- باطن القدم، القدم

- الدفر، خلف الأذن



- فروة الرأس.

- الذراعين، أو الساقين، من المصحين، ويستطب طمحا حديداً أحمر اللون
يمتد إلى الجهة الداخلة للمصحين والمنطقة شرحية

يكون معظم التلوث المعطري على شكل بقع حمراء دائرية ورعية بالحك،
قد يصل قطر الدائرة إلى ٥ سم، تتغير بالحد، معظمها شديد العدوى
وسهل الانتشار

العلاج

الطعام أولاً وأخيراً، غسل لحياء بمصباح دماء والصابون يومياً مع إبقاء
حاف ومعرضاً للهوى، ونصوء الشمس، تعبر لثب بدخلية والحدوث كلما أمكن
حاضه عند العزق، وتعرضها لأشعة الشمس، تنقيف من تناول السكرات

- لنعومة الوجه ونضارته:

كي يبقى الوجه مشعاً وبصر، يفصل عسبه صاحاً وماء دماء والصابون،
ولا بأس من معالجته بما يلي من وصفات طبيعية:

- ماء الورد، مسحه دون تشيجه.

- مستحلب إكليل الحبل أو الصعتر الري

- غسل الوجه بعصير الجرجر

- بأحد بطاطا بيثة، نسحقها ونعجنها مع قليل من الماء، ويطلى بها الوجه لمدة ساعة، وهذه تكسب الوجه بياضاً وردياً وعمومة وبصارة.

- فشري البطاطا، ثم إسلقها ثم دقها وامزجها بعص الحليب لتصح كالمرهم واطلي بها الوجه وانعق واليدين، لمدة خمس دقائق، لا تعرضي للشمس، وبعدها يُعسل الوجه بماء معلي ستة نفراض المرهر

- لإبعاد التجاعيد عن الوجه، أولاً تجنب التدخين، وتجنب الإمساك، وعدم التعرض للشمس طويلاً، يُحضر طحين برر، يكتن بالماء الفاتر ويوضع على الوجه وأماكن التجاعيد لمدة ٣٠ دقيقة، يكرر ذلك لعدة أيام، أو شمع الوصفة التالية:

ممرج ملعقة صغيرة من زيت الزيتون وصغار البيض مع قليل من عصير الليمون، ويوضع الحليب على الوجه والركبة لمدة ثلاث ساعات، ثم تُعسل المكان بماء فاتر.

- لشد جلد الوجه، يُطلى الوجه وشرقة مريح من زلال بيضة مع بصرة نقط من عصير الليمون الحامض وملعقة صغيرة من زيت الزيتون، لمدة ربع ساعة، ثم يُعسل الوجه بالماء الفاتر

- لحمال الوجه، سنعمل مرهم الورد على الوجه، ونضع مرهم الورد على الشكل التالي (٢٠٠ غرام من دهن عس + ٢٠٠ غرام من الورد العص نضع هذا الحليب لمدة أسبوع ثم يُسحق عنى در حبيبة وبعدها يُصفى بخرقة نظيفة)

- لإزالة البقع السود، تدلك بريت لحروج ثلاث مرّات في اليوم ولمدة ١٥ يوماً، أو تلعح البقع السوداء بمعلي الحنّار (ورقاً ورهراً وحدوراً)

- البقع الحمراء، دقي الحرر وصعيه كضاع على الوجه، أو دقي ورق الملفوف وصفيه قناعاً على الوجه.

- ضربة الشمس على الوجه، يُدهن نوجه ولعدة مرّات يومياً بالحليب.

• البثور في اللسان:

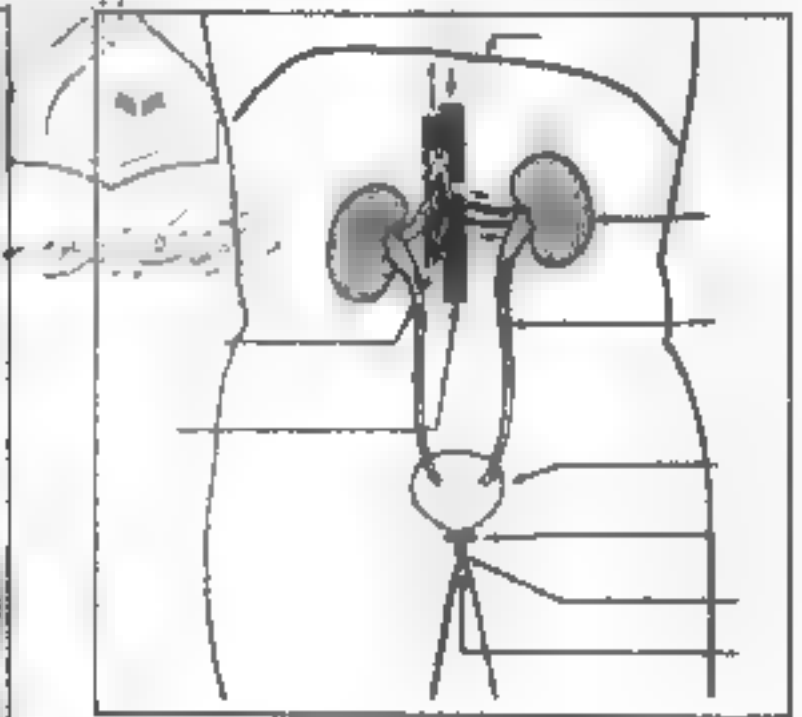
يُسقى ماء الرمان المرّ،

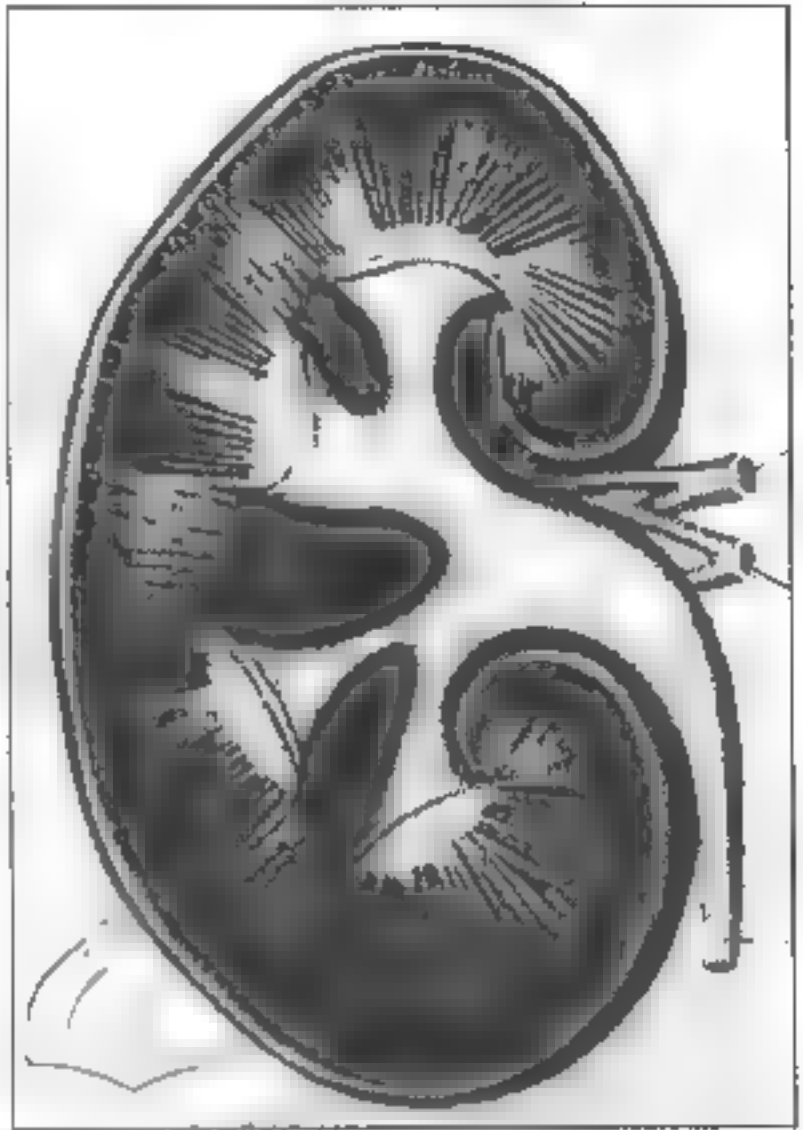
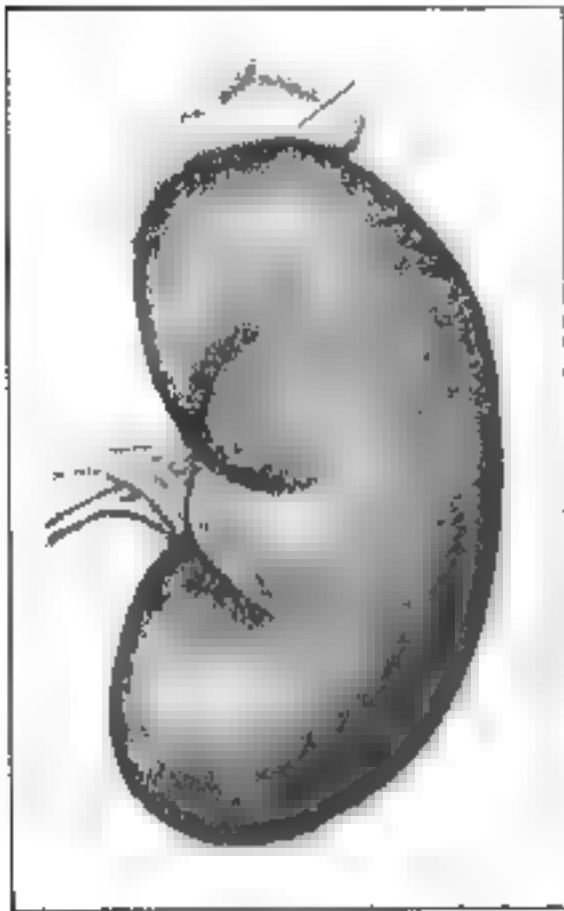
أو يتمحصر بماء الورد غلي فيه العدس وثمر العليق، أو يتمحصر بمعلي ماء النابويع وإكليل الحن ومردقوش ويسحق

• مسمار في الرجل:

إذا أصيب إسان بدخول مسمار في رجله، يُصحّ بعمل التالي.

أصرت محل المسمار حالاً بقطعة خشب صغيرة كي يخرج منه الدم، ثم احلب قشرة رقيقة من دهن الحروف، رش عليها قليلاً من السكر، واربطها فوق محل الإصابة من المساء حتى الصباح، ويحب أن لا يصلها الماء.





صورة ١٠٠

أمراض الجهاز البولي والتناسلي

الغدة	● الجهاز البولي
التهاب البربخ	مشاكل الجهاز البولي
التهاب الحصى	التهاب مجرى البول
بواسير الحصى	احتباس البول
الأمراض الراهية	انسداد البول
سيلات	عدم ضبط البول
الفرجة	بول دموي
الهربس الجنسي	البوليميا
قمل العامة	الزلال
الدائيل الحسية	تغيرات البول
الميلساء الجنسية	القبول في الفراش
المطريات والخمائر	التهاب المثانة
البروسيات	أورام المثانة
● أمراض الأعضاء التناسلية عند المرأة	تصور الكلى
الإفرازات المهبلية	الحصى في الكلى والمثانة
الأنم في أسفل البطن	رمل الكلى
التهاب المهبل	التهاب الكلى
الورم اللثلي	الجهاز التناسلي عند الرجل والمرأة
الضعف الجنسي	أمراض الأعضاء التناسلية عند الرجل
إرشادات وصائح	التهاب مجرى البول
● للرجل فقط	تفتح الغدد اللعاقوية في العامة



مرکز تحقیقات کتابخانه و اسناد ملی

• الجهاز البولي:

مهمة الجهاز البولي التخلص من المواد العائدة الموجودة في الدم وطرحها خارج الجسم عن طريق البول

يتكون الجهاز البولي من

الكليتان: تصفیان الدم وتكونان البول

المثانة. مثانة كيس يحزن البول، وعندما تمتلئ به تتعذد وبكر حجمها

المحلولان اسريان يحملان البول إلى المثانة

أسوب البول وهو يحمل البول من المثانة إلى الهرمول (القصب عد الذكر).

أما الكليتان، فهما عصوان حيويان ضروريان للحياة، فإن توقفت عن العمل كلياً يموت المرء خلال ساعات.

تمر الكليتان بحالات مرضية مثل (هبوط الكلية، قصور الكلية إلتهاب الكليتين، التهاب كلوي حاد، التهاب كلوي مزمن، حصوات الكلى، تصلب شرايين الكلية، النادر الكلالي، مرض حويصلات الكلسيوم، إلتهاب الكلية وحوضها).

• مشاكل الجهاز البولي:

هناك الكثير من الإضطرابات المتعلقة بالمسالك البولية، يصعب في كثير من الأحيان تمييزها بعضها عن بعض، بعضها غير خطر، بينما يكون بعضها الآخر غاية في الخطورة، وقد يبدأ الممرض عادة بأعراض بسيطة، أما المشاكل الشائعة المتعلقة بالتبول يمكن إيجارها بما يلي.

* التهاب في المجاري البولية

* حصى في الكلية

* اضطرابات في البروستات (صعوبة مرور البول بسبب انتفاخ عدّة البروستات، وهذا يحدث عند الرجل المتقدم في السن).

* النعقبة (ألم يحصل أثناء مرور البول، وهي مرض سهل الانتقال والعدوى، ينتشر بالجماع).

* السلها رسيا، تظهر بوجود دم في البول، وهذا يدل على تسرب نوع من البديدن في مجاري الدم، ودلائله وجود دم في البول، حاضّة في قطراته الأخيرة، ويحدث ألم في أسفل البطن ويرداد مع نهاية التبول مع حرارة وميل إلى الحك.

- التهامات محرى البول

الدلائل عند الذكور هي:

* ارتفاع الحرارة وقشعريرة أو صداع

* ألم في الحصى.

* ألم عند التبول والحاجة إلى التبول عدّة مرات مع تقطّع في البول

* قد يتعكّر أو يحمر لون البول

* ألم في أسفل الظهر بعض الأحيان.

* قد ينتقل الألم إلى الساقين والأعضاء التناسلية

* في الحالات الصعبة قد يستمع الوجه أو الأرجل

الدلائل عند النساء هي:

* ألم عند التبول.

* تبولاً محرقاً، أو حاجة إلى التبول المتواصل.

* وجود دم في البول.

* ألم في الجزء الأسفل من الظهر

* ألم في أسفل الظهر ممتد إلى الحاسين مصحوباً بحرارة (وهذه الأصعب).

إن العديد من الإلتهابات الشبوية المتعلقة بمحاري البول يمكن شفاؤها بشرب الماء بكثرة، ومن دون حاجة إلى أي دواء، ولكن إذا وجدت صعوبة في التبول أو انتفاخ في الوجه وليدين يجب التحفيف من شرب الماء

- احتباس البول (حصر البول):

يحدث نتيجة إسداد حركي لمجرى البول بحكة صيق الإحليل أو نصحمة عدّة البروستات، أو شواء ورم، أو وجود حصاة في المثانة

يجب عدم إهمال هذه الحكة، لأنها قد تؤدي إلى تعطل وظيفته الكلوية وتسمم المريض

العلاج

لا تأكل ولا تشرب حتى يرل البول، إعمل حقناً بضعياً لمدة ساعتين وإذا لم يرل البول خلال هذه المدة، استشر طبيب فوراً

- التسمم البولي.

الدلائل هي:

رائحة النفس شبيهة برائحة البول

نتعج الأقدام والأرجل.

قيء وشعور باليأس والإرتباك

- عدم ضبط البول:

يحصل هذا إذا أصيبت بأدى العصبلة لصايطتان لمجرى البول (وهي

عضلة داخلية وعضلة خارجية وهذه الأخيرة الأهم) وقد تصاب العضلتين أثناء وضع الجنين، أو ارتخاء العضلة الداحية حوالي سن الأربعين لضعفها، خاصة عند السعال والصحك أو الإجهاد

ولدى الرجال، يكون تصحّم البروستات من أسباب عدم ضبط البول، حيث يرل البول بشكل ثقيل متدلس، والعلاج باستئصال البروستات

وقد يحدث مرض (عدم ضبط البول) بسبب أمراض الجهاز العصبي نتيجة صدمة للعمود الفقري أو التهاب وأورام في السحاع أو المح أو نتيجة إحدى الأمراض العقلية

العلاج: لدى طبيب الأمراض العصبية والمسالك البولية

- بول دموي.

يدل وجود الدم في البول على وجود حالة مرضية، سواء كانت في الكلى أو في المثانة، ويسمي أن يهتم لهذه الحالة - العلامة أو الإنذار - وسارع لمعرفة السبب المحمي وراءها.

* أكثر الأسباب يعود إلى وجود مرض التهاب المساء، والتأخير في العلاج مؤذ جداً

* التهاب الكلى.

* التهاب المثانة.

* تكيسات في الكلى.

* وجود أورام في الكلى

وفي البداية يكون العلاج سهلاً، ويُعبد لها من العلاج العشبي حلقة من (عصارة لحية التيس + ماء لسان الحمل + ماء عصف براغي + ماء العليق) بمرح وتشرب.

- البولينا (في الدم):

وهي موجودة في دم كل شخص نسبة بين ٢٠ إلى ٤٠ ملع في كل ١٠٠

سم ٣ من الدم، وهي نتيجة تمثيل المواد البروتينية الموجودة في الجسم، ووجودها في الدم يدل على هبوط بكفاءة الكلى عن المعدل العادي.

- الزلال:

هو نوع من البروتين، وأحد مكونات الدم، وقد يظهر في البول ووجوده يدل على مرض التهاب الكلى أو على مرض آخر.

وصفة عشبية لذلك:

• عصير ورق الملفوف، عصير الثوبيا الخضراء العضة، شوشة الدرة، أو
• يُعلى مقدار خمسون غرام من برر الصل (بعدرون) في كبايتي ماء حتى تصبح كباية واحدة، ويؤخذ كل يوم ثلث كباية على عدة جرعات خلال النهار، يداوم على ذلك حتى يشفى المريض شاء تاماً أي لمدة ١٥ يوماً (يعيد هذا العلاج لإنزال البحص كذلك).

- تغيرات البول:

يُمرر الإنسان في الحالة الطبيعية ثلثي كمية الماء الذي يشربه، وإفراز البول في الحالات الطبيعية يجري في الليل أكثر مما يجري في النهار.

قد تنخفض كمية البول خلال الإصابة ببعض أمراض الكلى وقصور الكلى الحاد، إن لون البول وشكله انعام يعطي فكرة عن أحوال الجسم المرضية، وخاصة أمراض الكلى، ويدل تعكره على امتزاجه بكمية من الأملاح والزلال والكريات البيضاء، ويصبح البول أحمر إذا كانت فيه كمية من الرلال والكريات الحمراء، ويكون قرمزي اللون بسبب وجود رواسب سحمة عن الحميات ويكون فيه كمية كبيرة من بلورات حامض السليك، وإذا كان البول كلون البيرة وله رعوة صفراء، فإن هذا دليل اليرقان.

وقد تؤثر بعض الأدوية على لون البول، وإذا تغير لون البول بعد اتخاذ تدابير صحية وظهر فيه رلال وكريات دم بيضاء وحمراء، فذلك دلالة على مرض الكلى أو مرض المعاري البولية أو التهابات المثانة أو قدة مجرى البول أو اليروستات.

- التبول في الفراش:

التبول في الفراش ليس مرضاً، بل عرضاً، وهو يكون مشكلة في العائلة، وقد يحصل أن يتبول العديد من الأطفال في فراشهم ويبقى ذلك حتى سن السابعة، ويستمر الطبل حتى سن ثمانية عشره كي يتحكم في طبيعة إفراز المثانة

هناك عوامل عدة تُسبب مشكلة أخرى في سيطرة على عمل المثانة، بعض الأطفال يعط في نوم عميق خلال الليل، كما توجد عدة أسباب وطبيعة أخرى، ماذا يجب أن نفعل؟

* يجب أن لا نلجأ إلى معاقبة الطفل، فهو لا يتعمد فعل ما يرعجه، بل على العكس عامله بلطف، وعطف ومجبة.

* يجب عدم إعطاء الطفل سوائل قبل النوم ساعتين على الأقل وإفراز المثانة قبل النوم، وإيقاظ الطفل قبل الموعد المتوقع لسيل الفراش، يمسح تاول أنساء مدرة للبول مثل الحار، التبضع والقضاء

وصفات عشبية لذلك

* كمون + قنطريون يذق ناعماً ويمرح بماء فاتر ويشرب

* بلوط + كندر + حب المحب يذق ناعماً ويمرح بماء ويشرب

* يُحمّص الرجبيل حتى يصح مش القهوة ثم يُسحق ناعماً ويُمرح مقدار ١٠ غرامات مع أوقية (٢٠٠ غرام) عسل، ويعطى الطفل مقدار ملعقة صغيرة قبل النوم كل ليلة وعلى مدى ١٥ يوماً على الأقل

- التهاب المثانة:

يحصل التهاب المثانة عند النساء بعد مرور يوم أو يومين على الاتصال الجنسي، حيث تنتقل البكتيريا من الرحم، وقد يحدث الالتهاب نتيجة تلوث الكلية الجرثومي

عند الرجل يشأ التهاب شبيهة تلوث الكلية، الجرثومي أو التهاب البروستات، وكل إنسداد جرثي لمجرى البول يساعد على شوء التلوث الجرثومي فيها.

إن أعراض التهاب المثانة يشمل أربعة هي السؤل بين وقت وآخر مع حرقة وألم شديد، يكون البول عكراً أو يميل إلى الاحمرار. يمد في العلاج الطبيعي.

معلي أوراق السلق، معلي ورق عنب ابد، أداب الكرر، أكل ورق المدفوف المدفوف.

- أورام المثانة:

نسر السرطان أكثر أنواع أورام المثانة اشراً، وهو في العالب تطور ثانوي لسرطان البروستات عند الرجال، ولسرطان الرحم عند النساء، وقد يحدث في المثانة ورم حليمي.

- قصور الكلى:

أو قصور وظيفة الكلى المقترن بغير ضرر التسمم في الجسم، أو أنه يحصل بعد الإحساس أو العمليات المتعددة بأمراض المسانية، وفي حالات الحروق الواسعة، أو الصدمة الناتجة عن عملية نقل دم لا تلائم المريض.

يمرر القصور الكلوي الحاد بقل شول أو بعدم الشول، وهذا يؤدي إلى بقاء فضلات التمثيل الغذائي في الجسم، وهي فضلات التي يطرده البول من الجسم في الحالات الطبيعية، كما يقترب أيضاً بحالات خطيرة كالتقيؤ الشديد والتشنجات والإغماء.

يمكن لهذا المرض أن يعالج وأن يعود لملكي عملها ووظيفتها بعد زوال آثار التسمم، ويعتبر القصور الكلوي لمرم أو التسمم الدموي المرض في البول، المرحلة الأخيرة من تطور أمراض الكلى ويرافق هذا المرض أعراض مثل العثيان والقيء والوهس العام والحكة في الجلد، ويصح كمية البول أثناء القصور الكلوي كثيرة.

- الحصى في الكلى والمثانة:

عالمياً ما تكون أولى الدلائل على وجود حصى في الكلية أو المثانة، هو الألم الحاد أو الشديد في أسفل الظهر، في الحصر أو أسفل البطن أو بين المحدثين، أو في أسفل الفصيص عند الرجل، وفي بعض الأحيان تفعل القضاة السولية ويصعب على الرجل أن يسوّل. وقد يكون البول مبروحاً بالدم في بعض الحالات، كما قد يتساقط بعض البقعة من اندم أثناء التسوّل.

وحصوات المثانة أمر شائع لدى لرجال أكثر منه لدى النساء، ويعتقد أن التهاب المثانة مع إسداد حرنبي للإحليل يساعد على تكوين هذه الحصوات وموفا، وقد يكون تصخم البروستات هو نسب، وبعض حالات السرطان ناتجة عن حصوات طلت في المثانة مدة طويلة، وفي هذه الحالات يجب الامتناع عن تناول الأطعمة العليظة مثل الأرز باللبن، لحوم العنم، الفطير، الحنّ وتناول أطعمة سهلة الهضم مثل لحم الدجاج، والإكثار من تناول الحبار والطبخ والعنب والهدباء وبرر الكتان وكل ما يدرّ البول، إضافة إلى ممارسة رياضة حفيضة.

للعلاج نذكر العديد من الوصفات العشبية لتفتيت الحصوات في الكلى أو في المثانة، وهي:

- حاء عن الإمام الرضا قوله في لرسالة الذهبية ما يلي:

«الجماع من غير إهراق الماء على أثره يورث الحصاة، والمكث على النساء يولّد الحصاة».

- كذلك قال الطبيب العربي ابن حنبلشوع «الجماع من غير أن يهرق الماء عُقبه يولّد الحصاة».

- ونقل عن الطبيب العربي ابن ماسوية قوله: «من جامع ولم يصبر حتى يفرغ، فأصابه حصاة فلا يلوم إلا نفسه».

- يؤخذ لب حب القشا ولب برر، حبير ولب برر البطيخ ولب نزر القرع، يذق الجميع جيداً ويحلط بماء الورد ويشرب.

- حب اليبلسان وحب النان وبرر اسطيع يدق الجميع ناعماً ويؤخذ منه مقدار ملعقة شراياً.

- ماء الحمص الأسود، إذا شرب منه يُفُتت الحصى

- العجل، يُدق ويُعصر بدون ورقه، يشرب منه على الريق أياماً، يُفُتت حصى المثانة بشكل عجيب.

- لبن النساء، إذا خلط بعسل أزال الحصى

- بأحد شوشة الذرة وعيدان الكرر ١٠٠ غرام من كل نوع يغليهما، ينظر ربع ساعة ونشربها لعدة أيام.

- ورق العليق ورهره يُفُتت الحصى.

- اعصر أعصان الفحل دون الأوراق، واشرب ماءها كل يوم مقدار ثلاثة صاحين
قهوة صاهاً وظهراً ومساءً، فيفت الحصى الكبيرة ويحرق الصغيرة مع البول
- يؤخذ من مصل اللس مرتين كل يوم بمقدار صحيان قهوة ولمدة خمسة عشر يوماً.

- يُعلى قصة من حشيشة قطع وصر (مدادة) في كناية ماء، وبعد العلي
الجيد تُصْفَى وتؤخذ ساخنة، كنايةتين يومياً

- لصببت حصص الكلى يُعلى قصة من شوشة الدرة الصفراء في كناية ماء
حتى تصبح نصفها، ثم تصفى ويصف فيها مقدار ملعقة صغيرة من كربونات
الصودا، وتترك حتى تصبح باردة، ثم تعصر ليمونة حامضة في كناية ثنية،
يشرب ما في الكنية الأولى أولاً، ثم وحداً يؤخذ عصير الليمون، ويكون ذلك
مرتين في اليوم، ويؤخذ يومياً وعلى الريق ملعقة زيت رستون، يداوم على هذا
العلاج لمدة ثمانية أيام فينزل الحصى، كما يمكن أن يأخذ خلال النهار كناية
مصل اللبن.

وبهذه الوصفة يرل الحصى الفاسي مفتاً والكلي بدوب مع البول، راقب
البول حتى يصفى تماماً.

* رمل الكلى:

وجود رمل في الكلى يُسبب ألماً شديداً، وقد يصحبه عثيان وحرارة وقشعريرة، يتسبب من اضطرابات الأيض وزيادة مادة الكالسيوم في الدم.

يميد في هذه الحالة:

العنيق، القُرْاص، القرّة، الشومر، الصل، الهدباء البرية، كراث، انهريز

- يعلى مقدار فحان قهوة من برر الصل في أربع كبايات ماء حتى يصح كايثير ويؤخذ منها كباية صباحاً وكباية مساءً شرط أن تؤخذ فاترة، ويكون ذلك لمدة ثلاثة أيام.

- وصفة ثانية بأحد ٦ حبات برر بلع بعد تكسيبها، نصف إليها مقدار كباية ماء وبعليها لمدة خمس دقائق، تصفى وتخلّى بسكر وتؤخذ ساحة مرتين يومياً ولمدة خمسة عشر يوماً (وهي معينة حد) وكذلك نميد في حال وجود بحص).

* التهاب الكلى:

تختلف أعراضه باختلاف أنواعه، يحدث التهاب الكلى الحاد لدى الأطفال، ويصيب الممرض الجهاز التنفسي العلوي، يشكو المريض من صداع وألم ظهر مع قليل من الحمى، ويتعبون البول إلى الأحمر وإذا اشتد الممرض يحصل فيه وبشجات، هناك نوع خطير من التهاب الكلى وعلاماته وجود الرلال والمواد الشاذة في البول يفيد من السمات علي كمية من ورق الأفوكادو في كمية من الماء، وتؤخذ باردة بدل ماء الشرب

* الجهاز التناسلي عند الرجل والمرأة.

نطلق تسمية الأمراض الحسية على مجموعة من الأمراض التي تصيب الجهاز التناسلي للرجل والمرأة عبر الاتصال الجنسي، وتسبب هذه الأمراض مجموعة كبيرة من البكتيريا والفيروسات ولطيفيات والمطريات والخمائر.

يجب معالجة الأمراض الحسية بسرعة.

وعن طريق العلاقات الجنسية، ينشر مرض «التعقبة» ومظاهره هي

- عند الرجل: ألم عند التبول، برون نقط تقيح، صمونة في التبول، حرارة أحياناً، وبعد أشهر أو سنوات يحصل انتفاخ موحج وصلب في إحدى الركبتين أو أحد المفاصل الأخرى، ومشاكل كثيرة أخرى.

- عند المرأة: ألم عند التبول، سيلان مبيض، وإذا كانت المرأة حامل ولم تعالج قبل الولادة فقد ينتقل الإلتهاب إلى عسي الطفل أثناء الولادة وتمقده النصر وبعد أشهر أو سنوات يظهر، ألم في أسفل البطن، مشاكل في الدورة الشهرية، عقم، ومشاكل أخرى، وقد يكون المصاب بالتعقبة مصاباً بالزهري أيضاً دون أن يعرف ذلك.

- أمراض الأعضاء التناسلية عند الرجل:

* التهاب مجرى البول التناسلي:

من أكثر الأمراض الجنسية انتشاراً، تسببه مجموعة من البكتيريا والفيروسات والحماثر

عوارضه حكة وعدم ارتياح في مجرى البول، مع إفرازات لرحه مخاطية أو بيضاء صليدية، واحمرار في فتحة البول، وإذا أهمل العلاج يحصل مضاعفات داخل الجهازين البولي والتناسلي منها ضعف الحسي وسرعة القذف

* تفتح العدد للمعاوية في العانة (دبل).

الدلائل عند الرجل ظهور درن لمعاوية داكنة اللون يحرق منها قيح.

والدلائل عند المرأة ظهور درن شبيهة بما يحدث عند الرجل أو قرح في باب البدن موحجة.

* العنة:

هي عجز الرجل عن القيام بعملية الجماع، وأسبابها نفسيه مثل (القلق، التوتر)، الهرال بعد المرض، استعمال العادة السرية، تبول لعنه بعد روال الأسباب.

يميد. الجرجير، البقدونس، القمح المستنبت، الثوم، الصعتر، البصل،
اللفت.

* التهاب البربخ:

البربخ قناة ملتوية تحمل الحيوانات المنوية من الخصية، أعراضه تضخم
وال ألم شديد.

* التهاب الخصية:

يتسبب عن صدمة أو عدوى بالسل أو عن مرض معدي مثل التهاب العدة
النكفية، وقد تولد المقم.

* دوالي أوردة الخصية:

حالت تتمدد الأوردة التي تحمل الدم من الخصية إلى أوردة البطن، ليس
خطرة

* الأمراض الزهرية

أمراض الزهري شائعة وخطرة، تنتشر عن طريق العلاقات الجنسية،
عوارض أمراض الزهري ظهور قروح مقفرة مفتوحة في الحنك التناسلي عند
الرجل والمرأة، وفي حالات نادرة تظهر في الشفاه أو الفم أو الأصابع أو باب
البدن، تدوم هذه القروح لبضعة أيام وتزول ولكن المرض يظل ينتشر في
الجسم، وبعد أسابيع أو بضعة أشهر يشعر المصاب بحرقه في الحلق مع حرارة
وقرح في الفم وانتفاخ في المفاصل أو عوارض أخرى من بثور على الجسم أو
كدمات أو طفرة على الأيدي أو الأقدام تدعو للحكاك، كل هذه الدلائل تحتفي
تلقائياً إلا أن المرض يستمر.

إذا لم يعالج الزهري قد يسبب أمراضاً في القلب أو الشلل أو تشوهات عند
جنين المرأة الحامل المصابة أو غير ذلك، إن ظهور بثور على الجلد لعدة أيام أو
أسابيع بعد ظهور قرح على الأعضاء التناسلية يمكن أن يكون سبب الزهري.

تنتقل الأمراض الزهرية عن طريق الجماع، وأكثرها شيوعاً هي التعقيم

• السيلان:

مرض جرثومي شديد العدوى، يُصيب أعضاء التناسل والعينين، يُسبب الإلتهابات والتفحُّج، يُسبب السيلان التهاباً في الأعشية المحاطية وحرقة وألم أثناء التبول، مع ظهور إفرازات صديدية صفراء أو صفراء وبنجيم عن ذلك التهاب البروستات والخصيتين وقد يؤدي إلى العقم، أو التهابات في عصلة القلب أو التهاب لمفاصل أو تسهم اندم، أو يصيب المثانة، والكلى، ومن مضاعفاته التهاب العيون لدى الأطفال أثناء الولادة.

• القرحة:

ومنها القرحة الرخوة، يُسببها بكتيريا، يبدأ المَرَض على شكل حبة على العضو التناسلي وسرعان ما تصبح تقرحاً مؤلماً، مصحوبة بانتفاخ العدد اللمفاوية في أعلى المخذ، ليست حطرة، القرحة العظيمة، تظهر على شكل حبة صغيرة صلبة على العضو المصاب، ثم تتقيح ويظهر كُتْلٌ وتعمق.

• الجرب الجنسي:

تُسببه نوع من الحشرات الصغيرة التي لا ترى بالعين، وتعدى على دمه، وبعد أسابيع تظهر علامات المَرَض، أولى علامات المَرَض حكة ليلية وطفح جلدي متنوع.

• قمل العانة:

تُسببه حشرة ترى بالعين، وبعد فترة تظهر علامات المَرَض بشكل حكاك ليلاً مع وجود نقط دم على الملابس الداخلية، وطفح جلدي بسيط وتورم بالغدد اللمفاوية.

• الذئيل الجنسية:

تُسببها فيروسات، يظهر المَرَض على شكل حبوب مثل لون الحلد وغير مؤلمة، سطحها خش، تتجمع في الأماكن الرطبة، وقد تُسبب بروز دم متقطع.

* الميلساء الجنسية:

يُسَمَّى هذا المرض فيروس معروف، وهو عبارة عن حبوب صغيرة بيضاء محمرة اللون ملساء ومحدثة السطح وفي وسطها ندبة.

* الفطريات والخمائر:

تسبب هذه عن مجموعة كبيرة من الفطريات والخمائر، وتحدث أكثر لدى النساء، تسفل عن طريق الاحتكاك المباشر أو حمامات السباحة أو استعمال ملابس الغير.

تحدث الإصابة على العنق التناسلي أو بين الفخذين، وهو عبارة عن التهاب سطحي أحمر اللون مع حبوب صغيرة وحكة.

* البروستات:

البروستات غدة موقعها حول عنق المثانة وبدانة مجرى البول عند الرجل، يقوم بإفراز مادة تشحم مجرى البول ويأتي مع السائل المنوي، وهي مصيبت لرجل بعد سن الأربعين عادة تصحفاً أو انسداداً، تمر عبرها القصة المولية.

الأمراض التي تتعرض لها غدة البروستات هي

- التهاب البروستات (حريق عند التبول، حرارة، دم في البول).
- التضخم غير الحبيث (بول ضعيف وبطيء، عدم التحكم بالبول، بول متقطع).
- اسداد البروستات بسبب تجمع مواد رسوبية في أقبة البروستات، مظاهره ألم في منطقة الحوص مع ألم عند التبول مع قذف سريع أو مؤلم أو دموي.
- سرطان البروستات، يبدأ بعد سن الأربعين ويريد مع السن، ينمو بدون ألم، مظهره، ألم في أسفل الظهر، دم في البول، زيادة في الإثارة الجنسية وانصباب بدون أسباب، آلام أثناء القذف، صعوبة الجُرر، صعوبة التحكم في عملية التبول أو الصعوبة عند بدايتها

* أمراض الأعضاء التناسلية عند المرأة:

- أمراض الصدر. ومنها (إلتهاب الثدي الحاد، إلتهاب الثدي المزمن)
- أمراض الأعضاء التناسلية الأنثوية لأخرى (سور الأعضاء الجنسية الأنثوية، العقولة التناسلية البسيطة، إلتهاب المهبل، الإفرازات المهبلية أو السيلان الأبيض، التمرق العجاني، العقم، إلتهاب مجرى البول، نُحَيْمَة المِبال).
- اضطرابات المسح (انقطاع الحيض، أورام المبيض)
- أمراض الرحم عياب الحيض، تَمَرُّقات عنق الرحم، ترحرح الرحم، عسر الطمث، إلتهاب عناء الرحم، الأورم البقية العضلية في الرحم، الورم من الرحم، حمى التماس.
- أمراض آفة المبيضات الحمل في الأنبوب، إلتهاب قناة المبيضات

* الإفرازات المهبلية

- أو سيلان المهبل، وهي مادة مخاطية قد تُشبه القبح، يُمررها المهبل، إن لم تكن مصحوبة برائحة أو لا تُسبب حكة، فليس هناك أية مشكلة
- يجب المحافظة على نظافة الأعضاء التناسلية عن طريق (لتر ماء معلي وفيه ثلاث ملاعق من الحل).
- من الممكن أن تسفل المرأة العدوى إلى روحها، إن الإفراز الأبيض دا رائحة، لبعض، قد ينتج عن إلتهاب بعض رؤس الحكاك القوي وحرقة أثناء التبول، وهذه حالة شائعة عند الحوامل، والمصابات بالسكري، أو من تستعمل حبوب منع الحمل.

أما الإفراز الأبيض الكثيف الكريه الرائحة، يمكن أن يكون ناجماً عن تأثير نوع من البكتيريا أو الجراثيم.

الإفراز المائي السني اللون أو العائس للون الرصاصي والممزوج بالدم ود الرائحة الكريهة، يدل على إلتهاب أكثر خطورة، ولربما دلّ على مرض سرطاني

هل باستطاعة المرأة تجنب الالتهاب؟

يتحقق ذلك عن طريق نظافة الأعضاء التناسلية، والتبول بعد الممارسة الجنسية، والتنظيف الجيد بعد التبرز، وبحب على الأمهات تعليم بناتهن أن يظفن باب البدن بعد الشرر بطريقة من الأمام إلى الخلف لمنع انتشار الحراثيم والديدان الصغيرة إلى داخل المهبل.

* الألم في أسفل البطن:

قد يتح هذا عن أسباب كثيرة، منها:

- الدورة الشهرية.

- التهاب المثانة

- التهاب مغري، وقد يعتد هذا الالتهاب إلى بيت الرحم والمبيض

- أمراض التهابات الحوص، يأتي عادة مع حرارة وقشعريرة

- وحوود درن في أسفل البصر (خُتل في غير موضعه، أكسس ماء في المبيض، أمراض سرطانية...).

- التهابات ومشاكل في الأمعاء وباب الدن.

معظم المشاكل المار ذكرها عن خطر، إلا أنه يصعب التمييز بينها وبين الخطر منها، إنَّ الطبيب وحده يحدّد ويشخص الألم.

* التهابات المهبل:

قد يصاب المهبل بعدد من الأمراض، ومن أعراضها:

(كثرة الإفرازات والألم عند الجماع، الحرق والتورم)، وفي أكثر الحالات تتسبب الإفرازات المهبلية نتيجة طفيلي يدعى (تريكو موباس المهبل) وهو يصيب عنق الرحم والعشاء المحاطي للمهبل، ويسبب التهاباً مرمناً مع حكة، وآلام حارقة.

* ورم ليفي:

أكثر أنواع الأورام لدى النساء هو الورم الليفي، وهو ورم ينمو في ألياف عضلة الرحم الملساء.

تتكون هذه الأورام من عضلات وأسجة متداخلة بعضها ببعض، وهي عادة صغيرة الحجم، وقد يكون بعضها كبيراً وتشمل الرحم كله ومستديرة الشكل وصلبة الملمس.

يكثر ظهور الأورام الليفية في النصف الثاني من فترة النشاط الجنسي للمرأة، وعندما تصيب هذه الأورام الجزء الأسفل من الرحم تسبب تعسراً في الولادة، وألماً في الحيض، عرارة في البطن واحتلالاً في نظامه، زيادة في الإفراز المهلي، كثرة التبول، وقد تكون سبباً في العقم، وإذا كان الورم كبيراً ضغط على المثانة وسبب آلاماً وقد يسبب فقر دم مرمي وذلك بسبب كثرة اليرف أثناء الحيض.

العلاج لدى الطبيب الإخصائي:

* الضعف الجنسي:

هل هو مرض؟

بحسب الطب على هذا السؤال نعم، لأن ذلك يُعزى عن قصور في عمل عضو من الأعضاء الجسدية، بل والأكثر من ذلك يوحد ارتباط قوي بين الضعف الجنسي وبين أمراض مثل مرض القلب، ضغط الدم، السكري، ارتفاع نسبة الدهون في الدم، ومن المعروف إحصائياً أنه يوحد ما بينه ٥٠٪ من الرجال في حالة عجز جنسي خلال الفترة العمرية بين ٤٠ إلى ٧٠ سنة

ما هي أسباب الضعف الجنسي؟

* التدخين، لأن التدخين يُصيب الشريان الذكري بالقصور.

* حدوث صدمة لدى الإنسان نتيجة ركوب دراجة أو حيوان، أو سقوط.

* أمراض القلب وتصلب الشرايين، ابول السكري، بعض العقاقير الطبية،
التعرض لمهيجات جنسية في غير أوقاتها.

* إرشادات ونصائح:

* لتقوية شهوة الجماع (برر الجرجير، برر الفجل، برر الشلجم، الهليون،
برر البصل، رجبيل، ناعم بابس) تسحق جميعها وتمجن بعسل منزوع الرغوة،
ويؤخذ وقت الحاجة مقدار ملعقة

* حب الرشاد، صمغ مقشر، ورق العنبر، حرر، برر فحل، برر بصل،
كراث، دهن لوز حلو، الحرحير، لهور، البصل المشوي، العنب، التين،
العمور، العسل، الحلبة، السمك المشوي، الدردس، البابونج، دهن السرحس،
السوس، الأنرج.

* للرجل فقط:

تغلى مقدار ملعقة صغيرة من برر النعنع أو بدر الجرجير في قدح ماء وتؤخذ
مساء قبل النوم.

وصفة ثانية:

تُغرم كم بصلية، وتوضع في رجاجة، يُعمر البصل بالسبوتو عيار ٩٥،
ويحكم سدّها جيداً، وتعرض لأشعة الشمس مدة ٢١ يوماً وكل يوم تحص
الرجاجة، ثم، يهرم كمية من قشر الحور أو ورق الحور الأخضر ويوضع في
رجاجة ويغمر بالسبوتو عيار ٩٥ وتحكم لسد جيداً ويعرض لأشعة الشمس مدة
٢١ يوماً وكل يوم تحص الرجاجة

في انتهاء مدة الـ ٢١ يوماً، يُصفى البصل ويوضع في رجاجة حاصة.
وكذلك ورق الحور أو قشر الحور يصفى ويوضع في رجاجة حاصة

وعند الاستعمال، يؤخذ ملعقة من كل رجاجة، تخلط معاً بأربع ملاعق
كبيرة من العسل خلطاً جيداً، ثم يأخذ من يرعب ملعقة كبيرة من هذا المركب
صباحاً وملعقة مساءً، يجب الاستمرار على هذا الدواء، لأنّ له معول عجيب.

*الإحتلامات الليلية:

يحصل ذلك ليلاً ويصاحبه إمرار طبيعي، وعالياً ما تصاحبه أحلام جنسية، وهذا لا يستوجب القلق ولا يورث الصعف لحبوية الرجل، العلاج بإحدى الوصفات التالية.

- علي ملعقة من برر الحس في قدح ماء وتشرب قبل النوم، فيقطع الإحتلام الليلي وتقل العريزة الجنسية عند برحل

- شرب ماء العدس يحفف العريزة، أنجسة وكذلك شرب ماء الشعير أو ماء الحالة.

* إن شرب معلي الياسون بدر حب الأم، والعدس المملوق يومياً يريد من حليب المرصعة ويجعله أكثر دسماً



مرکز تحقیقات کتابخانه و اسناد ملی

الأمراض المعدية - الخطرة

التهاب النخاع الشوكي السنجابي

(شلل الأطفال)

التهاب العنق الكفية (نوكس)

الدفتيريا

داء الكلب

الكزاز

الزحار الباسيلي

تلوث فيروس الأمعاء

الانفلونزا

الزكام

السعال الديكي

النسل

الجذام - البرص - البلاء

الملاريا

♦ دلائل المرض الخطير

• الأمراض المعدية

• ما هي الأمراض المعدية

الجدري

الحصبة الألمانية

الحصبة

الحمى البيفية

حمى كيو

الحمى المرتدة

حمى الأرانج

حمى الروماتيزم

الحمى القرمزية

حمى التيفوئيد

حمى التيفوس

الحمى المالطية

التهاب الدماغ الوبائي

التهاب السحايا



مرکز تحقیقات کتابخانه و اسناد ملی

* الأمراض المعدية:

هي أمراض تنتج عن جراثيم تدخل الجسم، ويوجد أربعة مجموعات من هذه الجراثيم:

- ١ - كائنات شبيهة بالسلالات هي (الجراثيم والحميرة والعفص).
- ٢ - كائنات من أصل حيواني، وحيدات الخلية، والديدان.
- ٣ - الريكتسيات، وهي جراثيم دقيقة، تسبب أمراضاً مثل حمى التيفوس.
- ٤ - الفيروسات وهي العوامل المسببة لجذري الماء والشلل، الحصبة الألمانية، التهاب العدة الكبدية، شلل الأطفال، التهاب الحنجرة المسحابي، داء الكلب.

وقد يتكوّن لدى الإنسان مناعة تحميه من هذه الأمراض إذا أصيب بها مرّة، وأهم عوامل الوقاية من هذه الأمراض (الأمراض المعدية) هي تجنب استنشاق الهواء الخارج من أنف أو فم مريض مصاب، غسل اليدين والعناية بالأطافر.

- عدم تناول الطعام من أطباق مريض مصاب، وغسلها على حدة بمادة مطهرة.

- التخلص من الفضلات التي تخرج من أنف المريض أو فمه أو جروحه الملوثة، كذلك من بوله وبرازه.

- غسل ملابس المريض وأعطيه فراشه ومناشيه بعد نقلها من غرفته فوراً وعلى حدة في مياه ساخنة مع مادة مطهرة.

- يجب اتخاذ الاحتياطات اللازمة بعد شفاء مريض مصاب بمرض معدٍ، من غسل أثاث غرفته وأرضها المكشوفة ونهويها جيداً.

• ما هي الأمراض المعدية؟

• الفطر الشعاعي:

يصيب صغار البالغين من الذكور، ناتج عن فطر يؤثر في الرئتين.

• الجمرة الخبيثة.

يحصل هذا المرض نتيجة ملامسة الحيوانات، وهو حطري، وتدخل جسم الإنسان من خلال جرح في الجلد، أو عن تناول اللحوم

• مرض خدوش القطّة:

حيث تنصحم العدوى اللعاقوية تحت الإبط أو في أصل المخذ أو العنق

• جدري الماء:

يُصيب الأولاد دون الثامنة، يبدأ المرض بحمى خفيفة مع ارتفاع، يصحبها ألم في الظهر والأطراف وتقيؤ، ثم يظهر الطمخ الجلدي

• الجدري:

مرض حاد، ومعدٍ جداً، ويبقى بعدة قرون واحداً من مآسي البشرية، لأنه كان غالباً ما تُسبب العمى أو الشويه وفي النهاية الموت

• الحصبة الألمانية:

تبدأ أعراض المرض ركماً مصحوباً بسعال وتقرّح الحلق أو صداع، ووجع المصليات وتنصحم العقد اللمفاوية، حاصة وراء الأذن، وهي شائعة لدى الصغار، تمثل خطورتها إذا أصبت بها الأم الحامل خلال الأشهر الثلاثة الأولى من حملها

• الحصبة:

أكثر أمراض الأولاد اتفلاً بالعدوى، حيث تنقل بسهولة من شخص إلى آخر في مراحلها المبكرة، ومن مضاعفاتها التهاب الدماغ

* الحَقْنِي الببغائية:

تصيب العاملين في مزارع الدواجن والحيوانات الأليفة.

* حَقْنِي كَبُو:

تصيب الأشخاص الذين يلامسون الحيوانات لا سيما البقر والعمم والماعز.

* الحَقْنِي العَرَثَةُ:

تصيب عادة الحيوانات وخاصة القوارض، ومنها تنتقل إلى الإنسان بواسطة حشرة القرادة، أو بواسطة القمل الملوّث

* حَقْنِي الأَرَانِب:

تدخل الجراثيم الجسم من خلال شق في الجلد

* حَقْنِي الروماتيزم:

مرض حطري، يتميز بحُمى وآلم وإلتهاب أسجة عديدة في الجسم

* الحَقْنِي القَرْمِزِيَّة:

مرض معد، وقلما يُصاب به الإنسان مرتين في حياته، وتبدأ أعراض المرض (تقيؤ، صداع، حموضة، التهاب لَحَلَق، ويُعطى اللسان بطفة بيضاء وتظهر على جانيه نقط حمراء وقد تتصلحُ العدد تحت اللسان الأسفل، وبعد يومين يبدأ ظهور طفح على الصدر ولأطراف بشكل نقط صغيرة جداً قرمزية اللون، ثم تكسو الجسم كله، وتكون المنطقة حول الأنف والعمم باهتة اللون، وبعد أسبوع يزول الطفح مخلفاً قشوراً ومن مضاعفاته إلهاب الأذن وقد يمتد إلى عظام الجمجمة.

* حَقْنِي التيفوئيد:

التيفوئيد التهاب في الأمعاء يؤثر على الجسم كله، وتنتشر من البراز إلى العم، عن طريق المأكولات أو المياه الملوثة.

التيهونيد أخطر أنواع الحمى، دلائل المرض خلال الأسبوع الأول، تبدأ على شكل رشح أو ركام مع صداع وألم في الحلق وحرارة قد تصل حتى ٤١ يصاحبها تباطؤ في النبض، وقد يحدث قيؤ أو إسهال أو إمساك

وفي الأسبوع الثاني، قد يظهر على الجسم بقع رهوية اللون، رجفة في الجسم، هذيان، ضعف وفقدان وزن، احتعاف.

وفي الأسبوع الثالث، إن لم تحدث شراكات، تبدأ الحمى بالروال تدريجياً وللوقاية من حمى التيفونيد، علينا تجنب الماء أو الطعام الملوث ببرر شرى.

* حمى التيفوس:

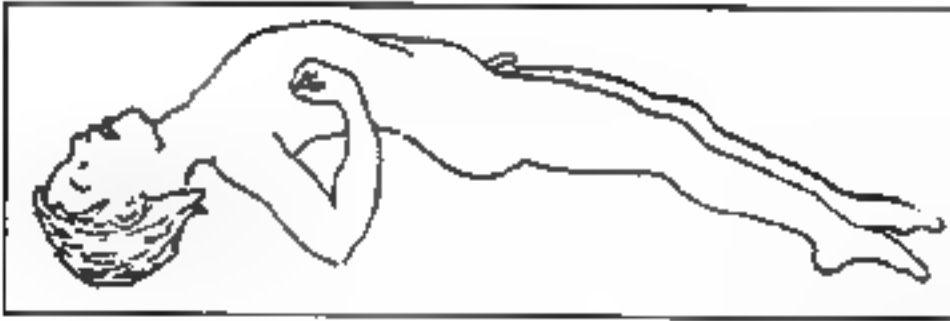
تشبه حمى التيهونيد، مع ورق أن حمى التيفوس سببها إحدى الحشرات التالية (الفعل، القراد، المراهقين)، سيموس المانع عن القراد يُسبب نهائياً واسعاً ومؤلماً في مكان العضة ويصاحبه سعال وألم في العود اللعابية القرية من اللسعة.

* الحمى المالطية:

يبدأ المرض بشكل مفاجئ، بواسطة الحليب الطارح غير المعلي أو الجبنة المصنوعة منه، دلائل المرض حمى وقشعريرة مع شعور بالتعب وفقدان الشهية للأكل، صداع وألم في المعدة.

* التهاب الدماغ الوبائي

يصيب الأشخاص من سن العاشرة حتى الخامسة والأربعين، وتشبه أعراضه أعراض الانفلونزا مع ميل إلى تصلب العنق والنعاس، ومن أعراضه بعد مرور عشر سنوات هو العجز ونسأل الشخصية أو أعراض داء باركنسون



* التهاب السحايا:

هو التهاب حاد يصيب أغشية الدماغ والسحايا الشوكي، وهو

مرض خطير جداً، عوارضه حمى مع صدع وألم وتصلب في العنق والظهر، انتفاخ في اليافوخ لمن يقل عمره عن العام، ميل الطفل للنوم

* التهاب النخاع الشوكي السنجابي (شلل الأطفال)

يلحق هذا المرض تلعاً بحللاً أعصاب معينة مسببة الشلل، مظاهره حرارة وصداع مع تقؤ ونقرح الحلق، تصلب العنق والظهر وألم في العضلات

* التهاب الغدة الكفية (أبو كعب)

تتصحم الغدة الكفية، وهو يحدث عادة للأطفال، ولدى الأولاد فوق الانسي عشر من العمر قد يحلب مضاعفات أخطرها إصابة العدد الحسية كالخصيتين أو المبيضين

* الدفتيريا (الخانوق):

مرض خطير وحاد ومعد، تُصاب به الأولاد بين سن السنة حتى العاشرة، وبأدراً ما يصيب الأكبر سناً، يُسبب المرض تلعاً في وظائف القلب أو الكليتين أو شللاً في عضلات معينة.

* داء الكلب (السعار) (رغبة الماء):

يحدث نباحه عصّة كلب مسعور، أو حيوان مل ثعلب أو دثناً أو فظه أو

دلائله لدى الحيوان.

عناية في التصرف، كثرة الحركة أو يكون سهل الإثارة، وحود ريد على الدم وعجز عن الأكل والشرب، يموت الحيوان بعد خمسة أو سبعة أيام

دلائل المرض لدى الإنسان:

ألم وحكاك قرب مكان العضة، صعوبة مع ألم عند بلع الطعام، ارتفاع اللعاب، نوبات من العصب، نوبات تشنجية وشلل مع اقتراب الوفاة.

ماذا تفعل إذا أصيب إنسان بعصّة حيوان؟

يجب تطهير مكان العضة فوراً بماء والصابون وبيروكسيد الهيدروجين
عدم غلق الجرح، والإسراع بعلاج لمصاب لدى الطبيب، وقد تظهر علامات المرض خلال فترة تمتد من عشرة أيام حتى سبب، ويجب أن يبدأ العلاج قبل ظهور علامات المرض، وإلا لا يستطيع أي علاج إنقاذ حياة الإنسان.

* الكزاز:



يحدث المرض عندما يدخل جرثومته والتي تعيش في براز الإنسان أو الحيوان جسم الإنسان من خلال الجروح، والجروح التي تحدث الكزاز هي

- عضات الحيوانات،
خصوصاً الكلاب.

- الجروح الناتجة عن
سكين أو شظايا

- الثقوب المفتوحة بإبرة قذرة، أو الإصابة بالأسلاك الشائكة أو القطع الحديدية أو المسامير.

مظاهر المرض هي:

- وجود حرج ملتهب، صعوبة في بلع الطعام، عدم الشعور بالراحة.

- تصلب في الفك، يتلوه تصلباً في لعم وبعض أجزاء الجسم.
- هزات مؤلمة (تصلب مفاجيء) في الفك.

ولدى الطفل المولود حديثاً قد يحدث له إصابة بمرض الكزاز نتيجة جرثومة المرض تدخل الجسم عبر جيل لحلاص لعدم النظافة، ومظهره يكون بكاء الطفل بكاء مستمراً وعدم استطاعة الرضيع امتصاص الحليب مع التهاب محيط السرة.

المحصى يكون مقر ركة الطفل بمفصل إصبعك تحت الصابونة مباشرة، إن قمزت الساق تكون الحالة طبيعية، وإذا ارتفعت عالياً دل ذلك على وجود مرض الكزاز.

إن مرض الكزاز مميت، ومع حدوثه أسهل من معالحته، وذلك عن طريق التطعيم للأطفال وللمرأة الحامل كي تمنع إصابة الوليد به، إن نظافة الطفل الوليد الجديد هامة.

* الزحار الباسيلي:

يصب الأخصاء، يسبب سراً كثيراً، ويكون السرا كثير المحاط والدم والقبح، مع تشنجات في البطن وحتى

* تلوث فيروس الأمعاء:

يوجد لدى الإنسان فيروسات تقطص المحرى الهضمي، وتسبب أمراضاً خلال فصل الصيف عادة ومنها فيروس الشلل

* الانفلونزا:

خطورة هذا المرض لكونه يُضعف مقاومة الجسم، ويُهدد الطريق لغيره من أمراض الجهاز التنفسي، وإذا أصيب به المريض، عليه عمل ما يلي:

ملارمة الفراش والراحة، التدفئة ضرورية، شرب السوائل بكثرة، عدم السعال في وجه الآخرين.

يفيده من الأعشاب (إكليل الجبل، الحرامى، نابوچ، كراويا، روف، صعتر، مردكوش).

• الزكام.

ومن فيروسات الزكام ٣٨ نوعاً، وهو مرض معدٍ ينتقل بسهولة، يُصيب ممرات الهواء العليا، إن التعرض لبرد أو لمريح أو التعب الشديد أو قلة النوم، تجعل الإنسان أكثر عرضة للإصابة به، ومن مصاعباته تلوث الأذن الوسطى، وتلوث الجيوب الأنفية وإلتهاب الشعب الهوائية.

• السعال الديكي:

يتميز عن السعال العادى شهقة ممبرة وشعبه حالة شبه احتاق، وهو مرض يُصيب الأنف والحلق والشعب الهوائية، وعالماً ما يصيب الصغار من تتراوح أعمارهم بين السنة أشهر وخمس سنوات، وتادراً ما يصاب به الشخص مرتين في حياته.

من مصاعبات المرض هو الإلتهاب الرئوى، وقد لا يرول السعال الديكي إلا بعد عدة أشهر، ويفيده العسل مع عصير الليمون بمقادير صغيرة، تهوية وتشميس الفراش، استنشاق البخار.

• السل، القدرن الرئوى.

يعتبر مرض السل الرئوى معدٍ وينتشر بسهولة، وقد يصاب به أي إنسان، وعالماً ما يصيب الإنسان ما بين من الخامسة عشرة والحامسة والثلاثين من العمر، خصوصاً أولئك الصغفاء وسبيء التعدية.

إن معالجة مريض السل الرئوى ذكرأ تشعب، ودلائل المرض هي

- سعال مزمن خصوصاً بعد النهوض من النوم.

- ارتفاع بسيط في الحرارة خصوصاً بعد الظهر مع عرق في الليل

- فقدان الوزن

وفي الحالات المتقدمة من المرض، يُصبح السعال مصحوباً بالدم، وتصبح الشرة صفراء مع بحة في الصوت.

إنَّ الشفاء من المرض طويل الأمد وقد يستغرق سنة أو سنتين من المعالجة.

ويجب أن يكون الغذاء جيداً عسي بالبروتينات والفيتامينات، الراحة ضرورية، والإجهاد ممنوع

ويجب الامتناع عن أكل المقالي وشرب المسببات وينصح بعلي كم ورقة من اكبيل انجل في كناية سيد حلو ونؤخذ هذه الكناية خلال ٢٤ ساعة وعلى عدة جرعات، وليداوم المريض على هذا علاج لمدة ١٥ يوماً

• الجذام، البرص، البلاء:

مرض مرمس يتطور ببطء شديد، وتختلف دلائل المرض بسبب المصابة الطبيعية للأشخاص عند هذا المرض، والدليل العام الأساسي هو فقدان الإحساس باليدين والرجلين، وقد يحرق الإنسان نفسه دون أن يعلم

وعلى الجلد تكون الدلائل علامات صفراء أو علامات شبيهة بالديدان الحلقية، انتفاخ الأعصاب مع وجود تقرحات مرمية لا تسب حكاكاً، وقد تصح أطراف الأيدي سميكه وفصيرة ومربعة، وينساقط شعر الحاحيين ابتداءً من الأطراف، وفي الحالات المتقدمة للمرض قد يصاب الأيدي والأقدام بالشلل آخذة شكل المحالب وتقصّر أصابع اليد والقدم أو كل اليد والقدم بسبب فقدان الحس بهذه الأجزاء.

للدوقاية إحم الأيدي والأقدام من كل ما يحدث حروخاً أو رصوصاً أو حروقاً، لا تمشي حافي القدمين في الأماكن التي تكثر فيها الأشواك أو الحجارة الحادة

• الملاريا:

هي إصابة في الدم، تُسبب حرارة مرتفعة وقشعريرة، تنتشر الملاريا بسبب البعوض.

دلائل المرض هي . تحدث نوبة لملاريا كل يومين أو ثلاثة ويستمر تأثيرها لعدة ساعات ، ولكل نوبة ثلاثة مراحل :

- ١ - قشعريرة مع صداع ، رجفان ، جسم لمدة ١٥ - ٦٠ دقيقة
 - ٢ - ارتفاع الحرارة إلى ٤٠ درجة أو أكثر ، احمرار البشرة ، هديان المريض .
 - ٣ - نصب المرق وانحفاص درجة الحرارة وعند انتهاء النوبة يشعر المريض بصعب .
- تسبب الملاريا المرممة تصحفاً بالطحال وفقر دم .

* دلائل المرض الخطير:

- إن الشخص الذي تدو عليه إحدى الدلائل الآتية قد يكون مريضاً إلى درجة خطيرة ، ويجب أن يستشير طبيباً إحصافياً .
- المزيف الشديد في أي جزء من الجسم .
 - السعال المصحوب بالدم
 - ازرقاق الشفتين أو أطراف اليد .
 - صعوبة كبيرة في التنفس لا تتحسن بعد الراحة
 - إذا كان إيقافه غير ممكن (عيوبة أو كوما) .
 - الإغماء عند الوقوف
 - إذا انحصر البول لمدة يوم أو أكثر .
 - إذا مضى يوم أو أكثر دون أن يتناول المريض أي سائل .
 - تقيؤ شديد أو إسهال شديد يدوم أكثر من يوم ، أو أكثر من عدة ساعات للأطفال .
 - إذا كان البراز أسوداً ملون الرعب ، أو كان التقيؤ مصحوباً بدم .

- آلام قوية ومتواصلة في المعدة مصحوبة بتقيؤ دون حدوث إسهال أو عدم التمكن من التبرؤ.
- أي ألم شديد مستمر لمدة ثلاثة أيام أو أكثر.
- تصلب في الرقبة مع تقوس في الظهر مصحوباً أو غير مصحوب بمك متصلب.
- إن حدثت هرات في حال ارتداع الحرارة، موبات صرع.
- الحرارة المرتفعة أكثر من ٣٩ درجة مئوية، والتي لا تنخفض والتي تدوم أكثر من أربعة أيام.
- نقص في الورد مستمر مع الوقت.
- إن كان البول مروجاً بالدم.
- القروح المترايدة التي لا تروئ بالمعالجة.
- إسهال دربي يرداد حجماً في أي جزء من الجسم.
- مشاكل متعلقة بالحمل والولادة (بريف أثناء الحمل)، (إسهال في الرحم خلال أشهر الحمل الأخيرة).



مرکز تحقیقات کتاب و اسناد

● الفصل الثامن

الثلاثي الغادر



● القلب

● السكري

● السرطان



مرکز تحقیقات کتابخانه و اسناد ملی

الثلاثي الغادر، أمراض القلب، داء السكري، الأورام السرطانية، أمراض ثلاثة، تسبب الوفاة، والتي تُكوّن ما نسمّيه بالثلاثي الغادر.

* لا يحتوي جسم الإنسان إلا على قلب واحد، كما هو الحال بالنسبة إلى الرئتين والكليتين، وعندما يتأذى قلب الإنسان، عالياً ما يكون الأذى غير قابل للإصلاح، وعلى هذا يجب استدراك حدوث أمراض القلب بدلاً من معالجتها بعد حدوثها، لذلك، تجنّب الدخين، حافظ على وحيات طعام منظمة، تجنّب السمّة، نحلّص من التوتر والصعوبات النفسية، مارس الرياضة المنظمة، راقب ضغط دمك.

* السرطان. مرض رهيب يحدث ليس بسبب عدد الدبر يموتون بسببه، إنّما سبب العذاب والمعاناة اللذين يُسيّهما لصحابه

ما هو السرطان؟ إنه نوع من الورم الذي يهدد حياة المرء، ورم شاذ يصرب أحد أجزاء الجسم، ثم ما يلبث أن ينتشر إلى أجزاء أخرى

* داء السكري. باب المتاعب ولعذب والآلام، يُرهق الجسم ويُحدّث من طاقة وحيوية المصاب به، كما تمتع المحال أمام مصاعبات عديدة قد تُصيب القلب والشرابين والكلّى وشكّة لعين والمفاصل، وينتج عنه اضطرابات حسية وعنة وقد يؤثر على نفسية المريض به، إنه مرض صامت ومزمن.

* أمراض القلب:

القلب عضلة محوّة، ينقص ويسط بانتظام، في انساظه يتدفّق الدم إلى تجاويفه، وفي نقصانه يدفع الدم بقوة إلى الشرايين الرئيسية، ومنها إلى أطراف الجسم.

يُعَلّف القلب كيس مردوح الحدر، ويوجد في الفراغ بينهما سائل يعمل على حماية القلب من التلف الذي قد يُصيبه بسبب احتكاكه بالأعضاء المجاورة.

حجم القلب بحجم قصبة اليد، وتبلغ ضربات قلب الرجل حوالي ٦٠ إلى ٨٠ ضربة في الدقيقة، ويبلغ معدل الدم الذي يدفعه قلب رجل صحيح أثناء القيام بتمارين رياضية قاسية حوالي ٢٠ ليتر في الدقيقة، وفي نفس الوقت يريد التنفس للحصول على الكمية الإضافية من الأوكسجين والتخلص من ثاني أكسيد الكربون

يستمر دور القلب في العمل طيلة حياة الإنسان، وكلما استشرت وسائل المعيشة الحديثة، كلما ازدادت أمراض القلب، ولكن لا يعني إن حصل مريض في القلب، أن نهاية للمريض قد كتبت

الأمراض التي قد يتعرض لها القلب هي

- سرعة خفقان القلب:

حيث يُحسُّ الإنسان سرعة خفقان قلبه، وهو في حالة الراحة، وهذه قد تُسبب بعض الإزعاج، ولكن من النادر أن تكون عرضاً لمرض خطير في القلب، وسدو أن الشخص السحيق العصبي أكثر عرضة لحدوث سرعة خفقان القلب، بالإضافة إلى عذبه أسباب تحدث ذلك، ومنها: صدمة مفاجئة، امتلاء المعدة بأكلة صالحة، تناول واحة حريفة، تناول محصور، التبغ، القهوة، الشاي

- الحمى الروماتيزمية:

وهذه مرض خطير إذا أصب به الأصغار وصغار البالغين، وعلامته (ارتفاع الحرارة، تورم في المفاصل) وقد تمتد لحمى الروماتيزمية إلى القلب مسببة التهاب عضلة القلب وعشائه الداخلي، كما قد تؤثر هذه الحمى في صمامات القلب وتقلل من كفاءتها.

- الإلتهاب الجرثومي لغشاء القلب الداخلي:

هي عدوى جرثومية تحدث لغشاء القلب الداخلي، وتُصيب هذه العدوى القلب الذي كان قد سبق تأثره بنوبة من بؤبؤ الحمى الروماتيزمية، وهذا المرض خطير لأنه يُسبب تلف متراكم للصمامات، ويضعف قدرة القلب في ضخ الدم، ولكن بالإمكان الشفاء من هذه الحالة.

- التهاب غشاء التامور:

التامور هو الغشاء الذي يحيط بقلب وهو من طبقتين، ومسبب لتهابه يعود إلى الحمى الروماتيزمية، أو للإلتهاب الرئوي أو الالتهاب الرئوي، وعلاجه يكون بالراحة التامة والطويلة في الفراش كي يحتمل حمل القلب

- الذبحة الصدرية:

تطلق هذه التسمية على الإحساس شديد بالاحتراق في الصدر، وهي تكون مصحوبة دائماً بألم بالغ الشدة، وهذه الحالة ليست مرضاً في حد ذاتها، إنما هي عرض لمرض.

من علاج هذه الحالة عدم القيام بأعمال محمّدة، وأن يعدل المريض من نظام غذائه، حيث يمنع عن المعقاني والبردة والدهون، والمشروبات، لأنها تسبب في تصلب الشرايين، كما عبه أن منعده عن التقل

- التجلط الفاجي:

هو مرض ملازم للحضارة الحديثة، ويشتر بين الأشخاص الذين يؤدون أعمالاً لا تسمح لهم بوقت كافٍ للراحة والاسترخاء، كما نصيب من يسهرون كثيراً، ولا يمارسون الرياضة ويدخنون بشراهة، ويشربون الخمر.

إن حدوث الجلطة في شريان باجي المتصلب، يسبب ذلك قطع المدد من الدم عن جزء من عضلة القلب، ويموت بالتالي هذا الجزء من عضلة القلب، والمسبب لهذه الحالة المرضية هو تصلب الشرايين الناتج بدوره عن ترسب المواد الدهنية (ومنها الكوليسترول).

يمكن تدارك عدم تصلب الشرايين بالحمية ولوقاية، وتعتبر النساء مهتئين أكثر من الرجال لهذه الإصابات خاصة بعد بقطاع الميعاد الشهري لديهن وكذلك الرجال الحاملين لمرض السكري أو لضعف دم مرتفع، أو من لديهم دهون رائدة في الدم.

هل يؤخره الجسم إشارات تحذير؟

وما هي؟

يسمى مرض تصلب الشرايين تدريجياً وسطياً، وتبدأ الإشارات بصيق تحت عظمة القص الصدري عند القيام بأي مجهود جسماني، كما تريد السمكة من خطورة الإصابة بهذا المرض، إضافة إلى الصعوط النفسية التي يواجهها الإنسان في حياته اليومية

- هبوط القلب:

أعراض مرض هبوط القلب تكون وضحة، وتشخيصها وعلاجها سهل لدى الطبيب، ومن مسماتها: فقر الدم الشديد، أمراض العدد الصمء خاصة العدة الدرقية، نقص الميتاميات خاصة الفيتامين B، الإلتهابات الشعبية والرتوية.

- هل يصاب الشبان بأمراض القلب؟

قد يُصاب الشبان بأمراض القلب كما يُصاب الشيوخ، وهي أكثر إصابة للشبان منها للشيوخ، مثل:

* آلام الصدر الحادة. خصوصاً في منطقة أسفل الثدي الأسر، وهي كثيرة الانتشار بين الشبان وخاصة الفتيات في سن المراهقة وما بعدها، ويكون الألم كوحز الإبرة وحاداً، ويعود سبب ذلك إلى الفلق النفسي والاضطراب العصبي، ويكون القلب سليماً بشكل عام، وقد يعود الألم إلى سبب بسيط كعسر الهضم.

* روماتيزم القلب. ينتشر بين الشبان ويُصيب الحنسيين، ويحصل نتيجة الإصابة بالحمى الروماتيزمية في سن الطعولة، وعلى من يُصاب به أن يقلل من الإجهاد الجسماني، وعلى الفتاة المتروجة أن تحفف من العملية الجنسية وتحدد فترات الحمل.

* عيوب خلقية في تكوين القلب التي تظهر أعراضها في سن الشبان، ومنها ما يُسمى ثقب القلب، وهي تصيب الإناث أكثر من الشبان.

* الإنفلوورا وما يعقها إن مرضى السكري وارتفاع الصعظ الدموي أكثر من غيرهم عرضة للإصابة بالدحة الصدرية وخاصة بعد الإصابة بالإنفلوورا

* سؤال أخير:

هل تصيب الذبحة الصدرية الشباب؟

الإجابة هي: نعم.

ولكن بنسبة ضئيلة جداً ومردّها إلى القلق النفسي.

والذبحة الصدرية، هي الألم الشديد الذي ينتشر من الصدر حتى الرقبة والذراع الأيسر، مع وجود تعبيل في هذا الذراع، وقد يحصل انسداد الشريان التاجي بدون ألم وهو ما يُسمى بالذبحة الصامتة، ومظاهرها على سبيل المثال:

- هيجان عند القيام بأي مجهود

- تورّم الساقين.

- صيق التنفس الذي يشأ عندما ينام المريض ويستيقظ من النوم ويسمع حشرجة بالصدر مع عدم القدرة على التنفس (وهذه هي الأعراض الأولى للذبحة)

- القىء المستمر.

- الصعوبة في البلع، كأن تقف انقمة في الصدر.

- ماذا يأكل مريض القلب؟

أولاً يجب أن يمتنع عن تناول الأطعمة لدسمة، وأن لا يصيب الملح إلى طعامه، خاصة إذا كان قد تجاوز الأربعين من عمره

إنّ الاقتصار على وجبة واحدة أو وجبتين يومياً، تأتي بالصرر الكبير على الشرايين، ويجب أن يتوزع الطعام على ثلاث وجبات

إنّ تناول الطعام وأعصاب الإنسان مضطربه فقد تؤدّيه أكثر ممّا نعبده، وكذلك أخذ الحمام الدائم بعد تناول طعام مصرّة.

إنّ الإكثار من تناول المسهّات مثل القهوة والشاي والمشروبات العارية، تؤدّي إلى سرعة النبض، وتضر بعملية الهضم وتؤدّي إلى اضطراب عمل المح والقلب.

أما العشاء فيجب أن يكون قبل سوم بثلاث ساعات، ومن المعلوم أن التدخين يُساعد على تصلب الشرايين ونهيبقتها وإصعاف الدورة الدموية، كما يعمل على تهيج العشاء المحاطي للمعدة ويرتك عملية الهضم وبالتالي يتعب القلب.

إن زيادة تناول فيتامين D يعجل في تصلب الشرايين ويرمي لحصى في الكلى ويسبب ارتفاع ضغط الدم

• ما هي مقويات القلب؟

إن تناول الأسماك مفيد للقلب ويعمل على سيولة الدم، ويعد حدوث حلقة مفاجئة، كما يعتبر فيتامين C معدن للمحد من الاضطرابات القلبية، وإن نقص فيتامين B يُسبب ضعفاً في عضلة القلب ورشح مائي في الجسم.

إن أفضل مشط لعضلة القلب وللأوعية الدموية هي ممارسة الرياضة المنظمة والمعتدلة، إضافة إلى ممارسة هوايات مفيدة

للاحتفاظ بقلب سليم، يجب اتباع ما يلي

* مراعاة الاعتدال في كل شيء

* عدم الإسراف في تناول الطعام وموعيته

* مراولة الرياضة، وأفضلها رياضة المشي

* الاعتناء بنظافة الجسد، خاصة الأذن والأنف والحجرة

* الوقاية من البرد.

* الإكثار من أكل الخضار والفواكه.

* إعطاء الجسم فرصة للراحة بعد لإجهاد الدهني.

* الابتعاد عن التدخين، والمشروبات الكحولية.

تبلغ عدد ضربات القلب أو دقاته في الشخص السليم البالغ ٧٠ ضربة في الدقيقة تقريباً، وهو في وضع هاديء، وتريد هذه الدقات لدى الأطفال، كما تقل

كلما تقدّم الإنسان في العمر، لتعود إلى ازيادة في سن الشيوحة، وهي كما يبين الجدول التالي:

السن	صربات القلب في الدقيقة
من ٣ إلى ٥ سنوات	١٢٠ ١٤٠
من ٥ إلى ١٢ سنة	١٠٠ ١٢٠
من ١٢ إلى ٢١ سنة	٨٠ ١٠٠
من ٢١ إلى ٥٠ سنة	٧٠ ٨٠
من ٥٠ إلى ٦٠ سنة	٦٠ ٧٠
من ٦٠ إلى	٧٠ ٨٠

- أوجاع القلب الوهمية:

يظن الإنسان عادة إلى مرضه بظرفه سرداوية، إن الكثير من المرضى الذين يشكون من الهجان، أو الآلام الصدرية، ليس عندهم بالضرورة افة قلبية، ومعظمهم صعبا الوهم والحالات النفسية، إن طواهر هذه الآلام مشابهة جداً لأمراض القلب، ولكن وبعد المخصوصات لظبية والتحليل وتحطيط القلب الكهربائي، يتبين أنها تعود إلى إحدى الأمور التالية:

* تكلس في فقرات الرقبة.

* التهاب المرارة أو وعود حصوات فيها.

* تقلصات في المريء واصطرابات في الهضم

* وعود فتق في الحجاب الحاجز

* وجود حساسية روماتيزمية، نتيجة انتقال الإنسان من جو دافئ إلى جو

بارد حالاً

* مضاعفات برلة شعبية.

* حموضة المعدة.

* إنَّ مغلي السعناح يُشَيِّط القلب ويمنع الحفقان، شرط أن يكون السعناح
أحصر

* مغلي القرنفل نافع لحفقان القلب وصيق التنفس.

* الورد + كزبرة يابسة + كافور مفيدة للحفقان.

* القرنفل + المصطكى + كزبرة يابسة تدق باعماً وتذاب بالماء وتؤخذ
شرباً لتقوية القلب.

* يعيد القلب شراب التماح، ماء لوزان، شراب السوس، التمر الهندي

* مرض السكري:

ما هو مرض السكري؟

هو ارتفاع معدل السكر في الدم، أكثر من المعدل الطبيعي (والتي تتراوح بين ٧٠ - ١١٠ ملغ) ويُعتبر مرتفعاً عندما يتخطى الـ ١٢٥ ملغ.

السكري مرض شه صامت ومزمع، وكل إنسان معرض للإصابة به، خاصة لمن تحاور لحمسين من العمر، ولذلك فهو من الأمراض الشائعة

يمكن أن يقسم مرض السكري إلى ثلاثة أنواع أو مجموعات

١ - المجموعة الأولى: تُصيب الأطفال والبالغين من الشباب حتى حوالي العمر ٣٥ سنة.

٢ - المجموعة الثانية: تصيب البالغين ابتداءً من سن الـ ٣٥ سنة وهو الأكثر شيوعاً.

٣ - السكري الحملاني يظهر خلال فترة حمل المرأة

- مسببات مرض السكري:

هناك عدة غدد تشارك في إحداث مرض السكري في الجسم، وهي

* غدة السكرياس: تنتج مرض السكري عندما يطرأ تعبير على عدة السكرياس التي تفرر مادة الأسولين، التي تساعد خلايا الجسم في الحصول على السكر الذي تحتاجه لإنتاج الطاقة، وعلى مع السكر من التراكم في الدم. ويتوقف إفراز مادة الأسولين، تضعف استجابة خلايا الجسم لعمل الأسولين

* الغدد اللعابية.

* الغدد المجاورة للغدة الدرقية

* الكبد.

* المرارة.

* الطحال.

* العدة الكظرية، التي تفرر مادة لأدرينالين والتي تُساعد على ارتفاع نسبة السكر في الدم.

* العدة الدرقية، التي تفرر مادة الثيروكسين التي تُساعد على رفع نسبة السكر في الدم.

* العدة الحامية، والتي تُسبب إفرازات تظل معمول الأسولين الصادر عن السكرياس.

* وأخيراً عامل الوراثة، وخاصة لمن يتسم بالبدانة - السمنة - وهي أهم عوامل ظهور السكري.

كل هذه العدد، قد تتعرض لاضطرابات محتممة أو مفردة، ويُستح بالتالي اضطراباً في إفراز المواد الحافظة لصحة الإنسان، أما العوامل المسببة لهذه الاضطرابات هي الإرهاق، المسؤوليات، الصيق الاقتصادي.

- دلائل الإصابة بمرض السكري:

* عطش شديد، شاف في آلم

* جوع شديد نتيجة نقصان الغلوكوز، وعالماً ما يسفها ارتفاع في اليدين، تعب، صداع، كثرة، شحوب

* تول كثير ومكرّر والذي يؤدي بدوره إلى الحماض

* إرهاق أو تعب بدون أسباب

* آلام في الجسم، وحر الأطراف، نصحم الركبتين

* انخفاض في الوزن خاصة عند الأطفال، وصحور في العضلات.

* تراجع صحة المريض.

* اضطراب نسبة الأملاح في الجسم (الصوديوم والبوتاسيوم).

أما إذا كانت حالة مريض السكري شديدة، تُصاف إليها العوارض التالية:

* إصابة وخلل الأوعية الدموية.

* إصابة الأعصاب، وقد تصاب، الأعصاب بالتهابات

- * ضعف في وظائف الكبد.
- * التعرق بكثرة خاصة اليدين والرجلين.
- * إصابة شبكة العين، تصلب في أنسجة العين.
- * إصابة العين بالماء الزرقاء - الساد -.
- * إصابة الجلد والأغشية المخاطية، حكة خصوصاً في المنطقة الشاسلية، التهابات جلدية تدوم طويلاً نتيجة الترسبات الحامضية
- * تميل وحدر في اليدين والقدمين، وتحول لونها إلى الإزرقاق
- * تقرح في الأقدام، وظهور دمل، نتيجة روال بعض أنواع الفلور المعويه الحية، واحتمال الإصابة بمرضها.
- * العيوية، وهي الأكثر خطورة، حيث يحف سس المريض ويأخذ بالتنفس العميق، كما قد يمنع السكري مضيق للإصابة بالنسل والالتهاب الرئوي

- مضاعفات مرض السكري:

- * قد يؤثر السكري في نسبة المريض، ويعاني الفلق
- * يتبع عنه كذلك، اضطراب جسي وعة
- * لدى المرأة الحامل، قد تصاب بالإحماض
- * قد يتعرض القلب للإصابة.
- * يحدث خللاً في الشرايين ويصح معرضة للإسدادات بسبب الكوليسترول و لمرود الحامضية وتنصح الشرايين أكثر عرضة لتحرير المواد السامة، وتؤدي إلى شيخوخة مبكرة
- * متاعب في الكلى، وفي شبكة العين، وترداد الحالة سوءاً لدى المدحيين حيث يزداد خطر الإصابة بالتهاب المفاصل.

- تشخيص المرض:

- يتم تشخيص مرض السكري بإجراء فحص قياس نسبة وجود السكر في الدم، وكذلك في البول

إذا أصيب إنسان بالسكري بعد سن الأربعين، أمكن التحكم بالمرض في معظم الأحيان، عن طريق تناول أعذية ملائمة، وإتباع نظام غذائي سليم وصحي، وتحقيق وزن مثالي، والحفاظ عليه.

متابعة رياضة منتظمة.

إتباع سبل الحماية (إذا كان لعامل وراثته دور في الإصابة بالمرض).

إن التشخيص المبكر والعناية المستمرة والمكثرة يحميان من مضاعفات السكري، ويحققان على المدى البعيد من العبء المادي على الفرد والمجتمع.

إن هرمون الأدرينالين الذي تفرزه الغدة الكظرية، ومادة الأسولين الصادرة عن السكرياس واللدان يعملان بشكل معاكس، فإذا تعلقت إحداهما على الأخرى يصطرب التوازن البيولوجي في الجسم، ويبدأ الجسم بالعمل دفاعاً عن نفسه بزيادة كمية الجلوكوز في الدم، وهذه الزيادة تؤدي إلى اضطراب في التوازن البيولوجي مما يوجب التخلص منه عن طريق الكليتين، وتجعل عملية التبول تردداً.

قد يسبق الإصابة بالسكري لدى الرشدين حالة من السمنة

وقد يصبح نقر المصاب بالسكري قريباً ومصحوباً بضيق وصداغ وكآبة.

٢- نصائح إلى مريض السكري

يجب على مريض السكري أن يكون حذراً جداً في اختيار طعامه، لأن جسمه أصبح مريضاً وبحاجة إلى المرونة، كما عليه أن يعتمد في غذائه على الخضراوات والفواكه والحبوب مضافاً إليها كميات صغيرة من الدس والحليب واللحوم الخالية من الدسم، وحد أدنى من الزيوت النباتية التي لا عسى عنها في الطهي، أما الممرضى الذين يتناولون حقنة الأسولين مساءً، فعليهم تناول وجبة خفيفة قبل النوم مثل (كعك غير محلى أو كوب لبن)

إن نظام الحماية الذي يُعرض على مريض السكري، يركز على توعية الأطعمة، كما يُنصح مريض السكري بأن لا يأكل ولا يشرب، ما يبي.

* السكر.

* المربيات، العسل، الحلويات، الشوكولا، الكاتو، البسكويت الحلو،
الكريما، القشدة.

* الفواكه المعلبة.

* المشروبات الغازية أو المحلاة، العصير المركز المحلى.

* الشويات، بفصل أن يؤخذ منها نصف حبة أو أقل (بطاطا، أرز،
معكرونة، حنظل، برغل).

* تجنب الكحول، والشاي والقهوة، فهي شديدة الضرر بخلايا الأعصاب،
وتعمل على ترسب الكوليسترول وتحتجز في المرارة.

* السروتينات، تناول منها ربع حبة، تجنب الحليب كامل الدسم،
والبيض، واللحوم الدهنية لأنها ترفع نسبة البولي في الدم.

* الدهون، احذر منها ما هو من مصدر سائي، كزيت الزيتون وزيت
الذرة، أما الدهون الحيوانية فقد تُسبب نيل الكبد.

* الألياف، تناول منها يومياً ما ترغب مثل:

القمح غير المقشور.

الحصراوات ذات الحدود مثل (الحنظل، البسكويت، الفول، الفول)

البقول كالفاصوليا والعدس واللوبيا

لحم الخنزير بالسكر كاللحم والرنق

الحصا، كالمفوف والحبس والحبس والسدرة.

* مارس الرياضة، وحاشية رياضة المشي لأنها تساعد على استهلاك السكر
وتقلل من نسبة في الدم، وتحفز الورد، وتريد من فعالية غدة البكرياس في
إفراز مادة الأنسولين، وتنشط الدورة الدموية، ويجب أن يؤدي المشي إلى التعرق
وأن لا يقل عن ٤٥ دقيقة وبمعدل ثلاث مرات أسبوعياً

- هناك أعذية تُعتبر علاجاً، مثل .

البصل، الهندباء، الأرضي شوكي (يحتوي على مادة الأسولين)، الهليون، الشمندر الأحمر (يؤثر بشكل إيجابي على الكلى لاحتوائه على المنعيريوم)، العرير، الدراق، القرّة، الكرر، الليمون الحامض، البرتقال، الأترج، ابريتون الأسود.

- يُصح تناول الحصرافات بدون تقشير

- يصح تناول الأعشاب العطرية وبكثرة

- يصح بعدم تناول ابارلاء والفصوليا، العدس، لأنه يصعب على الجسم امتصاصها وتساعد على التحفّض

إن أفضل الأطعمة هي تلك الغنية بدلائف، لأنها تساعد على عدم حصول الإمساك، كما يجب عدم استعمال الملح في الطعام

• المرأة الحامل والسكري:

أن تكون المرأة مصابة بالسكري، لا يمنع من إنجابها للأطفال إذا أراد ذلك، ولكن يجب عليها مراعاة بعض الاحتياطات، التي تُعتبر قواعد أساسية، وهي

- يجب أن يكون الحمل مبرمجاً، وأن لا يفاجئها ذلك من حيث مده تناول حبوب منع الحمل قبل الحمل، ومراجعة طبيبها بذلك

- ينبغي أن يكون معدل السكر أقرب ما يمكن من المعدل الطبيعي، وذلك منذ بداية الحمل حتى الولادة، وحتى بعد الولادة

- عليها أن تراقب نسبة السكر في البول باستمرار

- إذا غلب عليها القيء، تستدعي الطبيب

- يجب عدم التدخين لأنه يؤدي الحنين.

إن ممارسة النشاط وخاصة المشي، له تأثير جيد على مرضى السكري، ويؤدي إلى انخفاض معدل وجرده في الدم، وعلى العموم لكي يتم الحمل لدى

المريضة المصابة بداء السكري وبدون تعقيدات، يسعى أن يكون هذا الحمل مرمجاً وتحت إشراف الطبيب، إن حبوب مع الحمل ممنوعة عن امرأة السكرية.

إذا هاجم مريض السكري الركام أو اسهات اللورتي، قد يتعرض المريض إلى فقد تواربه وترداد الحاجة إلى الأسولين، لذلك يجب مراقبة السكر وأخذ العلاج المناسب، كما أن التدخين يؤدي مريض السكري.

- كيف تُحضّر حقنة الأنسولين؟

* اغسل يديك جيداً.

* افرك الزجاجة بين راحتي اليد، ولا تحضنها

* امسح عطاء الزجاج

* ادخل كمية هواء نفس الحقنة داخل الزجاج

* اسحب كمية الأسولين المطلوبة

* يجب أن تكون الحقنة حالية من ففاعات الهواء

* امسح مكان الحقن على جلد المريض

* اعبر الإبرة براوية ٤٥ - ٩٠ درجة، احق الأسولين، ثم اسحب الإبرة من الجلد ولا تطهر مكان الإبرة.

يجب أن يحفظ الأسولين في ثلاجة، وفي الشتاء يحفظ في درجة حرارة العرفة لمدة شهر بعيداً عن الحرارة وضوء الشمس.

يجب أن تعيّر مكان الحقن في الجسم، وحد حقه الأسولين قبل وحة الطعام بربع إلى نصف ساعة وتأكد من صلاحية الدواء.

عدم رج رجاجة الأسولين، ولكن إفرها بين راحتي اليد، وتناول حقنة الأسولين في نفس الأوقات يومياً.

• وصفة عشبية لتخفيض نسبة معدل السكر في الدم:

- ١ - اغلي ورق التوت في كوبية ماء، خذها يومياً ولعدة مرات .
- ٢ - خذ كم ورقة من اكليل الجبل (حصى البان) وورق العار، اعليها معاً، واشربها عدة مرات في اليوم .



• السرطان:

مرض يشير الرعب والحواف لدى الإنسان، ومن يُصاب به يتدبه اليأس والشعور بأنه ميّت لا محالة، غير أنّ طب يشير إلى عكس ذلك. وهناك إحصائيات تشير إلى أنّه يُشفي كل عام من هذا المرض ستة لا نأس بها.

السرطان هو نمو للخلايا بصورة غير طبيعية حتى تصبح ورماً في المكان المصاب، وإذا لم يبدأ العلاج حالاً تمفصل الخلايا وتنتقل إلى مكان آخر في الجسم لتتو مرة أخرى، ويتصاعف وجودها بشكل مستمر مكوناً ورماً ثانياً وثالثاً و... .

إن أكثر الأعضاء التي يضرها السرطان هي (الرئتين، الشديين، المعدة، الرحم، الفم، الحنجرة)، وثمة عدّة أنواع من السرطان وهي بالترتيب من الأعلى حتى الأقل:

• لدى الذكور:

البروستات

الرئتان.

القولون والمستقيم.

المثانة

الورم الدمعي.

ورم الجلد.

التجويف الفموي.

الكلية.

ابيضاض الدم.

المعدة

بقية أجزاء الجسم.

* لدى الإناث :

الثدي .

الرئتين .

القولون والمستقيم

الرحم .

المبيض

الورم اللمفي

ورم الجلد

المثانة .

السكرياتس .

عنق الرحم .

بقية أجزاء الجسم

إن علاج الأورام السرطانية تتم إما عن طريق الاستئصال أو العلاج بواسطة الأشعة الذرية، أو العقاقير القاتلة للسرطان، وتختلف نسبة الشفاء باختلاف نوع وحجم المرض وعمره في الجسم، وكما اكتشف المرض مبكراً كلما كانت نسبة الشفاء أفضل، والواقع أن علاج كل حالة تختلف عن غيرها وعند ملاحظة الأعراض التالية، يجب مراعاة الطبيب لأخصائي بالأورام حالاً

* وجود ألم أو إحمرار أو إنتفاخ دائم على الجلد أو في الفم

* إن زيادة حجم أو أي تغيير في شكل بحال أو الشامة أو التالول

* الإحساس بوجود أي تدبؤ في الثدي أو في أي جزء من الجسم

* وجود بريف غير عادي من الرحم قبل أو بعد العادة الشهرية .

* الشعور بصعوبة البلع ووجود احتقان دائم في الفم .

- * سعال أو خشونة مستمرة في نصوت، أو وجود ماء في بلغم السعال.
- * حدوث تغيير في نظام الأمعاء وفي عمديات الحروح أو وجود إمساك أو إسهال مستمرين، أو وجود دماء في البول
- نلت النظر هنا أنه ليست بالضرورة أن يكون سرطاناً إذا وُجدت بعض هذه الدلائل الماز ذكرها، وربما تكون بسبب وجود مرض آخر، إن الطبيب الإحصائي بالأورام هو الذي يُحدّد ويشخص المرض

- هل لنوعية الطعام علاقة بالسرطان؟

من الأحاديث السوية المار ذكرها في فصول سابقة

«المعدة بيت الداء، والحمة رأس الدواء»

«ما ملأ ابن آدم وعاء شراً من بطنه»

وقد ثبت صحة هذه الأحاديث الشريفة، وتوصل الطب إلى

- أن نوع الطعام الذي يساوله الإنسان، أحد أسباب إصابته المعدة بالأورام السرطانية، ومنها (الدهنيات، الشويات، السكريات)

- رفاهية الحياة لدى المرأة قد يتعبها ويصيبها سرطان الثدي، بسبب كثرة تناولها للأطعمة الدسمة.

- إن المواد التي تصاف للأطعمة مُعْتَبَرة، بقصد حفظها من التلف، قد تساعد على ظهور السرطان.

- وبالمقابل يوجد أطعمة تساعد وتعمل على مع الإصابة بهذا المرض مثل: الجرجير، الحس، المحل، الجرر، الكراث، الحبر الأسمر

كما أن الوقاية من الإصابة بالمرض ممكنة إلى حد ما، وذلك بإتباع ما يلي

- الإقلال من تناول الأطعمة الدسمة والسكريات والشويات
- الإقلال من استعمال السموم والبروت والدهون، وتجنب اللحوم الدهنية قدر الإمكان.

- تغادي ساول التوازل وملح الصدم والمحللات والململ

- يجب تناول الخصراوات الطارحة والماكة بكثرة، حيث لها فاعلية جيدة للوقاية من المرض.

- عدم تناول المرأة للهرمونات الأنثوية بقصد المحافظة على الشباب والحيوية، لأن مثل هذه الهرمونات تُسبب سرطان الثدي.

- عدم زيادة الوزن عن المعدل خاصة بعد سن الأربعين.

وقد توصل العلم أخيراً إلى أن الانفعال العصبي يُعبر عن كيميائية وتركيب الدم، الأمر الذي يتيح فرصة أكبر للإصابة بسرطان الدم

على كل سيدة أن تلجأ شهرياً إلى فحص ذاتي نفسها لثدييها (الضغط على الصدر بأناملها وتحسس ذلك جيداً إذا كان يوجد نتوءات غير طبيعية، أو وجود إفرار غير طبيعية من حلمة الثدي، أو وجود أي نعر في شكل الثدي، الشعور بالألم أو صيق في الثدي)، فإذا وجدت مثل هذه الحالات فقد لا يكون ذلك مرضاً سرطانياً، وربما كان ذلك حلاً هرمونياً لدى السيدة، وعلى المرأة التي يكون سنها بين ٤٥ - ٦٠ سنة عيبتها الانتباه جيداً إلى هذه الملاحظات، خاصة المرأة التي أنجبت طفلها الأول بعد فترة متأخرة من زواجها.

- كيف تقوم السيدة بفحص ثدييها؟

إن سرطان الثدي هو أكثر أنواع الأورام الحثثة شيوعاً لدى النساء في أغلب دول العالم، ويحتل المركز الأول في سبة الوفيات ولهذا النوع من السرطان تميز على غيره بما يلي:

* من الممكن شحبه وعلاجه في المراحل المبكرة من المرض، وإمكانية الشفاء تصل إلى ٩٧٪ من الحالات.

لذلك يجب على كل امرأة التقيد بما يلي:

* ابتداءً من سن الـ ٢٠، إجراء فحص ذاتي شهري مرة كل شهر، وفحص الثدي لدى طبيب إحصائي بالأورام مرة كل سنين.

* ما بين سن الـ ٤٠ و ٥٠، الفحص الذاتي للثدي، وفحص الثدي لدى إحصائي بالأورام مرة كل سنة، إجراء صورة (ماموغرافي) مرة كل سنتين

* ما بعد الخمسين من العمر، الفحص الذاتي للثدي مرة كل شهر، وزيارة طبيب الأورام مرة كل سنة مع إجراء صورة (ماموغرافي) مرة كل سنة.

هناك ست خطوات لاكتشاف السرطان مبكراً، حيث يكون شفاؤه ممكناً:

١ - قفي أمام المرأة، تفقدي ثديك جيداً ولاحظي إن وُجد أي تغيير غير طبيعي في شكل الثديين، إفرارات من الحلمة أو ترهل أو تنوءات أو تشقق في الجلد

٢ - اضغطي يديك خلف رأسك وأنت واقفة أمام المرأة واصفطي إلى الأمام.

٣ - اضغطي بيديك جيداً على وركيك وانحني قليلاً باتجاه المرأة بينما تشدين بكتفك وكوعيك إلى الأمام

٤ - ارفعي ذراعتك اليسرى، استعممي ثلاثة أو أربعة من أصابع يدك اليمنى لتنمحصي ثديك الأيسر بشدة وعدية نائمة، بدني من الجهة الخارجية للثدي واصفطي بشكل دائري حول الثدي، اتجهي صوب الحلمة تدريجياً، افحصي كامل الثدي، انذلي اهتماماً خاصاً للمساحة الواقعة بين الثدي وتحت الإبط وأيضاً تحت الإبط، تأكدي من وجود أية أورام أو كتل قاسية تحت الجلد.

٥ - اضغطي بلطف على الحلمة، وراقبي أية إفرارات، كرري الخطوة الرابعة والخامسة على الثدي الأيمن.

٦ - كرري الخطوات الرابعة والخامسة وأنت مستلقية على ظهرك، وذراعتك اليمنى وراء رأسك وصعي محدة أو مشعة مطوية تحت كتفك الأيسر، هذا الوضعية يسهل فحص الثدي، واستعممي الحركة الدائرية ذاتها، ثم كرري هذه العملية مع الثدي الأيمن.

يختلف الثدي بين امرأة وأخرى سواء في حجمه أو في شكله، كما يحصل

بالشدي تغيرات خلال دوره لشهرية (نحيص أو الميعاد) وكذلك أثناء الحمل وحلال انقطاع الميعاد، أو بعد الحمل أو أثناء الرضاغة، أو بعد التقدم في السن أو خلال تعبير وزن المرأة، أو خلال مرحلة سول حبوب مع الحمل، أو نتيجة تعبير هرموني، كل هذه الأمور تحصل وتُغيّر من شكل وحجم الشدي لدى المرأة نفسها، من هنا يجب على كل امرأة أن تعرف حالة ثدييها الطبيعية وتقوم بفحص دائي لثدييها مرّة كل شهر، وأفضل وقت لهذا الفحص هو بعد يوم أو يومين أو ثلاثة من انتهاء الدورة الشهرية، وأما المرأة التي بلغت سن انقطاع الدورة الشهرية يمكنها اختيار يوماً مناسباً لذلك، وليكن اليوم الأول من كل شهر، وإذا اكتشفت المرأة أي شيء غير طبيعي مثل (ورم، برارات، قشر في الجلد) عليها مراجعة الطبيب فوراً.

هناك طرق أخرى أكثر تقدماً لفحص شدي وهي طريقة الصوت فوق السمعي، طريقة المحيط الحراري، اسطير الشفاف، ورسم كل هذه الطرق الثلاث المتقدمة، تبقى الصورة الشعاعية هي الأفضل لأنها تظهر الأورام الصغيرة جداً

فهرس الموضوعات

الإهداء	٥
شكر وتقدير	٦
المقدمة	١-٩

❖ الباب الأول

الفصل الأول - بدء الحياة

- نشوء الحياة	١٣
- إنسان ما قبل التاريخ	١٥
- تبدأ حياة الإنسان مع بدء الحمى	١٨

الفصل الثاني - الطبابة والأطباء

- الأطباء القدماء	٢٣
- الطب بين الأسطورة والفلسفة	٢٤
- التعريف بالطب لدى العرب	٢٦
- الإسلام وصناعة الطب	٢٨
- ضوابط لممارسة الطب لدى العرب والمسلمين	٣٣
- أطباء عرب ومسلمون	٣٤

الفصل الثالث - طب النبي

- نبذة عن حياة النبي محمد	٤٩
- من أقوال الرسول في حفظ الأبدان	٥٠
- لكل داء دواء	٥٣
- هي القرآن شفاء من كل داء	٥٥
- الحمى رأس الدواء	٥٦
- العلاج عن طريق تطيبب النفس	٥٧

٥٨ منع التداوي بالمحرمات
٦٠ من تعاليم الرسول وهديه
٧٧ في ذكر شيء من الأدوية والأغذية المفردة التي جاءت على لسان النبي (ص) ..
٧٧ حرف الهمزة
٨٠ حرف الباء
٨٢ حرف التاء
٨٤ حرف الثاء
٨٥ حرف الجيم
٨٦ حرف الحاء
٨٨ حرف الخاء
٨٩ حرف الدال - حرف الذال - حرف الراء
٩٢ حرف الزاي
٩٤ حرف السين
٩٧ حرف الشين - حرف الصاد
٩٨ حرف العين
١٠٢ حرف القاف
١٠٥ حرف اللام
١١٢ الفصل الرابع - طب الإمام علي (ع)
 الفصل الخامس - الاستشفاء بالقرآن
١٢٢ - الإيمان بالله
١٢٦ - في القرآن شفاء ووقاية
١٢٩ - الصلاة لتحنب الأمراض
١٣٠ - الدعاء
١٣٤ - الرقي، العوذ، الاستغفار
١٣٨ - أغذية فيها وقاية وشفاء
 * الباب الثاني
١٤٧ الفصل الأول - الأمراض وتسمية النباتات والأعشاب التي تعالجها
 الفصل الثاني - منافع الأعشاب والنباتات (وتعدد أسمائها)
١٦١ - الأترج - الكباد، تفاح العجم
١٦٢ - الأرضي شوكي، الخرشوف، أنفيتار

- ١٦٢ - اكليل الجبل، حصى البان، ندى البحر، روز ماري، اكليل النفساء
- ١٦٤ - إبرة الراعي، جيرانيوم، غرموق
- ١٦٥ - أرز، رز، شبل، جلتيك
- ١٦٦ - إجاص، كمثري، عرموط
- ١٦٨ - أفوكادو، كمثري التمساح، إجاص المحامي، زبدية
- ١٦٩ - أفسنتين، ابسنت، شجرة مريم، شمع رومي - دمسيسة
- ١٧١ - الأس، حمبلاس، حمبلاس، موسين
- ١٧٢ - الأخيلية، ذات الالف ورقة، عشبة الحروح، عشبة الفجارين، حزمبل
- ١٧٣ - أبهل
- ١٧٣ - اقحوان، زهرة الغريب، أراوله، أدريون، قهيوان
- ١٧٤ - إهليلج، ارحونة، عرجونة
- ١٧٥ - أرطماسيا، نعيثران، عبيثران، حبق الثرامي
- ١٧٦ - أسنان الاسد، طرخشقون، هذباء بوية
- ١٧٧ - ألوه، سولع، مقر
- ١٧٨ - أنف الثور، أنف العجل، تم للسمعكة، تيسم
- ١٧٩ - إكي دنيا
- ١٧٩ - أناناس
- ١٨٠ - أرقطيون، ملفوف الحمار، ادن الععلق، يردان
- ١٨٢ - بلان، كزبرة الثعلب، عشبة مكانس
- ١٨٣ - بلوط، سنديان
- ١٨٤ - باذنجان، مغد، أنف، حيصل
- ١٨٥ - بطاطا، بطاطس
- ١٨٦ - البان
- ١٨٧ - بصل
- ١٨٨ - بندورة، طماطم
- ١٩٠ - بابونج، زهر الذهب
- ١٩٢ - بنفسج
- ١٩٣ - بندق

- بلح ١٩٤
- بيلسان، خمان أسود، جاور ١٩٥
- بقدونس، مقدونس، بطراسليون ١٩٦
- تفاح ١٩٨
- تمر ٢٠٠
- تين ٢٠٤
- ثوم الدببة، ثومية ٢٠٥
- ثوم ٢٠٦
- جعدة، بلوط الأرض، طوقريون ٢١٠
- جزر ٢١١
- حريحير، كثاة، إيهان، روگا ٢١٢
- حور ٢١٤
- جراب الراعي، كيس الراعي ٢١٦
- حبة البركة، الحبة السوداء، الكمون الهندي، الكمون الأسود، القحطة، الشعبة، الشوير ٢١٧
- حشيشة السعال، رجل الهر، طقوف كرمه ٢٢١
- حبطه القمح ٢٢٢
- حشيشة الزجاج، حشيشة الرمل، آدان الغار ٢٢٢
- حبق ٢٢٤
- حميص، حمأض ٢٢٥
- حباء، حنة، تمر حنا، زهر الحنة ٢٢٦
- ختمية وردية، الحطمي، ورد الحصان ٢٢٧
- حل ٢٢٨
- خنشار، مشط الغول، سرخس ذكر، كثير الأرحل، سوسن الغابة، شُرْد ٢٢٩
- خشخاش، الدقوق، الشقيق، زعليل ٢٣١
- حزامي، لافندا، حيري البر ٢٣١
- خيار، قنْد، بسرا ٢٣٣
- حَبَّاز، حبير، خبيرة، حشيشة الجبس، حاري ٢٣٤
- حردل ٢٣٥

- ٢٣٧ - حس
- ٢٣٨ - دبق، هُدَال
- ٢٣٩ - درّاق
- ٢٤٠ - ذرة صفراء
- ٢٤٠ - ذنب الفرس، دلبوت
- ٢٤١ - ذنب الأسد، فراسيون القلب، بقلة الأمهت
- ٢٤٢ - رجل الأسد، لوف الباع، كمالية المروج
- ٢٤٣ - رمان، جلبار
- ٢٤٥ - رعي الصمام، عشة السحرة، عشة كل الاوحاع
- ٢٤٦ - زنجبيل، جنزبيل، افشمال
- ٢٤٧ - زيتون
- ٢٥٠ - ربق، المجلس الوهي
- ٢٥٢ - زبيب
- ٢٥٣ - الزهرة الزرقاء، ثرفشاء
- ٢٥٣ - زعرور
- ٢٥٤ - زوها، خشيشة القدس، هيزوف
- ٢٥٦ - سمانخ، اسفاناخ
- ٢٥٧ - سذاب، هيچن
- ٢٥٨ - سمسم، الشيرج، الحلحلا، الكنجد
- ٢٥٩ - سفرجل
- ٢٦٠ - سُعد، جعد
- ٢٦١ - شقائق النعمان، زهر النعمان، زهر النساء، زهر الرياح
- ٢٦٢ - شَمَام، بطيخ أصفر
- ٢٦٣ - شمندر، شوندر، بعجر، حوطة
- ٢٦٤ - شبت، سذب بري
- ٢٦٥ - شوك الحمار، حرشف بري، خس الكلب، عكوب
- ٢٦٦ - شومر، شمار، شمرة، بسياس، رازيانج
- ٢٦٧ - صعفر، رعفر، سعتر

- ٢٦٩ - صعتر بري
- ٢٧١ - صعتر الحليل
- ٢٧٢ - صبير، صبار، رقاع، تين هندي، تين شوكي
- ٢٧٣ - صنوبر بري
- ٢٧٤ - طيون، طباق، راش
- ٢٧٥ - عحرم، خلنج
- ٢٧٦ - عباد الشمس، دوار الشمس، حشيشة العقرب، طرنشول
- ٢٧٧ - عرق سوس، رب سوس
- ٢٧٨ - عشبة البواسير
- ٢٧٩ - عرعر
- ٢٨٠ - عرف الديك، سالف العروس، قطيفة، دب الثعلب
- ٢٨١ - العليق
- ٢٨٢ - عصفر، قرطم
- ٢٨٢ - عصا الراعي
- ٢٨٥ - عافر قرحا، عود الفرح، تيفطست
- ٢٨٥ - عجب
- ٢٨٧ - فرفحين، فرفح، رجلة، بقلة حمفا
- ٢٨٨ - فول
- ٢٨٩ - فجل
- ٢٩١ - فوة الصبّاعين، عشبة تؤلل، بقلة خطاطيف
- ٢٩١ - فريز، فراولة، ثوت الأرض، ثوت فريجي، شيلك
- ٢٩٣ - فول الصويا
- ٢٩٤ - فاصوليا، فاذوليا، لوبيا
- ٢٩٥ - فليفلة، فلفل
- ٢٩٦ - القرة، قرّة العين، كرنوش
- ٢٩٧ - قطع وصل، ذنب الفرس، امسوخ، شياه، كنبات الحقول
- ٢٩٨ - قنطريون، ترنشا
- ٢٩٩ - قرفة، دارصيني، قرفة هندية، قرفة سيلان

- ٢٠٠ قرع، يقطين، لقطين، دباء
- ٢٠١ قراض، قريصة، انحره
- ٢٠٢ قنفذية، شوك كروي، رعي ابل، مرعويلا
- ٢٠٤ قنب هندي
- ٢٠٥ كتان، مسلج
- ٢٠٦ كزبرة، كسبرة، تقده
- ٢٠٧ كرات، براصية، ابو شوشة، كراس
- ٢٠٨ كرفس
- ٢١٠ كرفس، قنم
- ٢١١ كراويا، كمون الحقول
- ٢١٢ كاسر الحجر، حب القلب
- ٢١٣ كمون، سموت، كومنين
- ٢١٤ لثان، الكندر، البستج
- ٢١٥ ليمون حامض
- ٢١٧ ليمون
- ٢١٩ لور، قمروص، مبيع
- ٢٢٠ لسان الحمل، اذان الكباش، اذن الارنب، اذن الجدي
- ٢٢٢ لقت، شلحم
- ٢٢٣ العوز
- ٢٢٤ العلوخية، ملوكية
- ٢٢٤ ملفوف، كرنب
- ٢٢٦ مشمش
- ٢٢٧ مريمية، قصعين، قويسة، ناعمة مخزنية، عيدقان، شافية
- ٢٣٠ مردقوش، مردكوش، مرزجوش، بردقوش، سمسق
- ٢٣١ نارنج، ابو صغير، نفاش، زهير
- ٢٣٢ ناردين
- ٢٣٥ نرجس، مضغف، حباوي، حونكيل
- ٢٣٥ نعناع

٣٩٧	- تشخيص الأمراض باللسان
٣٩٩	- تأثير سوء التغذية على جهاز المعدة ..
٤٠١	- أمراض ناتجة عن سوء التغذية
٤٠٤	- سوء التغذية لدى الأطفال
٤٠٦	- أخطاء شائعة في التغذية
٤٠٧	- الغذاء الصحي، علاج صحي
٤٠٩	- كيف نتجنب الأمراض
٤٠٩	- كلام هي التضمه
٤١٢	- الدواء
٤١٣	- الشفاء من دون دواء
٤١٤	- العلاج بالصوم
٤١٦	- المصادات الحيوية ومحاطرها ..
٤١٧	- إرشادات ووصايا صحية ..
	الفصل الثاني - المكونات الرئيسية للأطعمة
٤٢١	- البروتينات
٤٢٢	- الفيتامينات
٤٢٨	- المعادن
٤٥٠	- الدهون
٤٥١	- الكربوهيدرات
٤٥٤	- الماء
	الفصل الثالث - الصحة للجميع
٤٥٩	١ - من أجل صحة وحياة أفضل للرجل
٤٥٩	- الرجل بعد الخمسين
٤٦١	- العجز الجنسي
٤٦٦	- لكل رجل
٤٦٧	- الوقاية من سرطان البروستات
٤٧٠	٢ - من أجل صحة وحياة أفضل للمرأة
٤٧٠	- الدورة الشهرية

٤٧١	اضطرابات الدورة الشهرية ..
٤٧١	انقطاع الدورة الشهرية
٤٧٢	مشاكل ما بعد الدورة الشهرية
٤٧٣	الحمل
٤٧٦	صحة الأم بعد الولادة
٤٧٧	البرودة الجنسية
٤٧٨	ترقق العظام
٤٨٠	الشعر والجمال
٤٨٣	٣ - من أجل صحة وحياة أفضل للملص
٤٨٣	الحياة تبدأ عند الولادة ..
٤٨٥	مشاكل تولد مع الأطفال
٤٨٦	مشاكل الطفل في شهوره الأولى
٤٩٠	طفلان يعانيان سوء التغذية
٤٩١	أمراض الطفل
٤٩٥	برنامج مقترح لتطعيم الأطفال
٤٩٧	٤ - مشكلات صحية تصيب المسنين ..
٤٩٨	السمنة
٤٩٩	الشيخوخة ..

* الباب الرابع

الفصل الأول - عوارض وآلام، إسعافات

٥٠٧	التعب
٥٠٨	الصفى العام
٥٠٨	الدوخة
٥٠٩	عسر الهضم
٥١٠	الإغماء
٥١٢	الأرق
٥١٤	قلة الرغبة للطعام ..
٥١٤	احتقان الوجه

٥١٤	رعاف الأنف
٥١٥	كيف نتصرف حيال النزيف
٥١٦	الحروق
٥١٧	ضربة الشمس
٥١٧	الفصّة
٥١٨	الشهقة
٥١٨	البحة
٥١٩	تعرّق الأيدي
٥١٩	الحساسية
٥٢٠	الكدمات
٥٢٠	رائحة الفم الكريهة
٥٢١	تساقط الشعر
٥٢٢	لمن يسقى السم
٥٢٤	لدغة الأفعى
٥٢٦	لسعة العقرب
٥٢٧	لسعة الدبور، النحلة
٥٢٨	لسعة العنكبوت
٥٢٩	الآلام
٥٣١	التهاب الحنجرة
٥٣٢	تورم الغدة الدرقية
٥٣٣	بري بري
٥٣٣	داء الحفر - الإسقربوط
٥٣٣	الأوديميا
٥٣٤	مرض جنون البقر
٥٣٥	الديدان الطفيلية
	الفصل الثاني - بعض الأمراض الشائعة
٥٤٣	أوجاع الرأس
٥٤٨	التشنج، النوبة، الهرة

- آلام المفاصل ٥٤٨
- تورم المفاصل ... ٥٥٠
- روماتيزم المفاصل الحاد ٥٥١
- الجهاز العصبي ٥٥٢
- العمود الفقري ٥٥٣
- آلام الظهر ٥٥٤
- أسباب آلام الظهر ٥٥٦
- الاجتفاف .. ٥٥٨
- التقيؤ ٥٥٩
- حمى القش ٥٦١
- حريان الأنف ٥٦١
- التهاب الجيوب الأنفية .. ٥٦١
- الرشح، الزكام { (٥٦٢) } ٥٦٢
- التهاب الشعب الهوائية ٥٦٣
- الذرلة الصدرية ٥٦٤
- السعال , ٥٦٥
- الرمو ٥٦٧
- ردّة فعل الحساسية ٥٦٧
- العتاق ٥٦٧
- امتعاض الأقدام ٥٦٨
- نوالى العروق ٥٦٩
- أمراض الفم ٥٧٠
- التهاب اللوزتين ٥٧٣
- اعيون، الأذن، الأنف ٥٧٤
- الفصل الثالث - أمراض الجهاز الهضمي ومشاكله**
- الجهاز الهضمي ٥٧٩
- المريء ٥٧٩
- * المعدة والأمعاء وأمراضها ٥٨١

- ٥٨١ - علل قم المعدة
- ٥٨١ - حموضة المعدة - الحرقه
- ٥٨٢ - عسر الهضم - التخمة
- ٥٨٢ - الغازات، رياح البطن
- ٥٨٢ - المفص
- ٥٨٤ - الإمساك أو الإكتام
- ٥٨٥ - الإسهال
- ٥٨٨ - التهاب المعدة
- ٥٨٨ - الدوسيطاريا، الرخار زطاري
- ٥٩٠ - القرحة
- ٥٩١ - سرطان المعدة
- ٥٩٢ - قرحة الاثني عشر
- ٥٩٢ - اسداد الأمعاء
- ٥٩٣ - الالتهاب اللعائفي
- ٥٩٣ - التهاب الأمعاء (لدى الأطفال)
- ٥٩٣ - التهاب الزائدة الدودية
- ٥٩٤ - التهاب البريتون (الصفاق)
- ٥٩٤ - سرطان القولون
- ٥٩٤ - التهاب القولون
- ٥٩٤ - سرطان المستقيم
- ٥٩٤ - أمراض الطفيليات
- ٥٩٤ - الفتوق
- ٥٩٥ - الدواسير
- ٥٩٦ * الكبد
- ٥٩٧ - وظائف الكبد
- ٥٩٧ - عدم قيام الكبد بوظائفه، المؤشرات
- ٥٩٨ - أمراض الكبد
- ٦٠٠ - عواقب اضطراب الكبد

- ٦٠٢ - انعكاسات اضطرابات الكبد .. .
- ٦٠٢ - عادات سيئة تضر بالكبد .. .
- ٦٠٢ - أطعمة تضر بالكبد .. .
- ٦٠٤ - معالجة الكبد .. .
- ٦٠٤ * المرارة .. .
- ٦٠٥ - حصى المرارة .. .
- ٦٠٥ - التهاب المرارة .. .
- ٦٠٥ - اليرقان (مرض الصفرا) .. .
- ٦٠٦ - سرطان المرارة .. .
- ٦٠٦ - البنكرياس .. .

الفصل الرابع - الجهاز الدموي والجهاز العصبي

- ٦٠٩ * الدم والشرابين 
- ٦٠٩ - الشرايين 
- ٦٠٩ - الأوردة 
- ٦١٠ - الأوردة الشعرية .. .
- ٦١٠ - السمعة .. .
- ٦١١ - الدم .. .
- ٦١٢ - فقر الدم .. .
- ٦١٣ - الثلاسيميا .. .
- ٦١٤ - ضغط الدم، أسباب ضغط الدم .. .
- ٦١٧ - الكوليسترول .. .
- ٦١٨ * القلب .. .
- ٦١٩ - أمراض القلب .. .
- ٦١٩ - خفقان القلب .. .
- ٦١٩ - الحمى الروماتيزمية .. .
- ٦١٩ - التهاب غشاء التامور .. .
- ٦١٩ - الذبحة الصدرية .. .
- ٦١٩ - التجلط التاجي .. .

٦١٩	- التهاب الجرثومي
٦٢٠	- قصور القلب
٦٢٠	* الطحال
٦٢٠	* الجهاز العصبي
٦٢٣	- الاضطرابات العصبية
٦٢٤	- الاضطرابات العقلية
٦٢٥	- الاضطرابات الذهانية

الفصل الخامس - المشكلات الجلدية، قواعد عامة وإرشادات

٦٢٩	* مشاكل الجلد
٦٣٢	* الأمراض الجلدية
٦٣٢	- تفرح الجلد
٦٣٣	- الحرب
٦٣٣	- الأكريما
٦٣٤	- الحمرة
٦٣٤	- بقع بيضاء على الحاد
٦٣٤	- الزوانة
٦٣٥	- طفرات تثير الحك
٦٣٥	- الشوي، الارتكاري، الحك
٦٣٥	- الحك في منطقة الشرج
٦٣٦	- التسميط
٦٣٦	- قشرة الرأس
٦٣٦	- النمش
٦٣٧	- الكلف
٦٣٧	- حب الشباب
٦٣٨	- التالول
٦٣٨	- الحصف
٦٣٩	- الرونا (حرام النار)
٦٣٩	- البلاغرا (الحصاف)

- ٦٣٩ - الصدقية
- ٦٤٠ - سرطان الجلد
- ٦٤١ - السل الحلي
- ٦٤٢ - العنقرينا
- ٦٤٢ - الدم، الحراج، الحبة
- ٦٤٣ - الشقوق في الرحطين واليدين
- ٦٤٣ - البهاق
- ٦٤٤ - القوباء أو الفطر
- ٦٤٥ - لنعومة الوجه ونصارت
- ٦٤٧ - الثور في اللسان
- ٦٤٧ - مسمار في الرجل
- الفصل السادس - أمراض الجهاز البولي والتناسلي
- ٦٥١ - الحمار البولي
- ٦٥١ - مشاكل الحمار البولي
- ٦٥٢ - التهابات مجرى البول
- ٦٥٣ - احتباس البول (حصر البول)
- ٦٥٣ - التسمم البولي
- ٦٥٣ - عدم ضغط البول
- ٦٥٤ - بول دموي
- ٦٥٤ - البولينا في الدم
- ٦٥٥ - الزلال
- ٦٥٥ - تغيرات البول
- ٦٥٦ - القبول في الفراش
- ٦٥٦ - التهاب المثانة
- ٦٥٧ - أورام المثانة
- ٦٥٧ - قصور الكلى
- ٦٥٨ - الحصى في الكلى والمثانة
- ٦٦٠ - رمل الكلى

٦٦	- التهاب الكلى
٦٦٠	* الجهاز التناسلي عند الرجل والمرأة
٦٦١	* أمراض الأعضاء التناسلية عند الرجل
٦٦١	- التهاب مجرى البول
٦٦١	- تفتح الغدد اللعاقوية
٦٦١	- العنة
٦٦٢	- التهاب البربخ
٦٦٢	- التهاب الخصية
٦٦٢	- نوالي أوردة الخصية
٦٦٢	- الأمراض الزهرية
٦٦٣	- السيلان
٦٦٣	- القرحة
٦٦٣	- الحرق الجنسي
٦٦٣	- قمل العانة
٦٦٣	- الثآليل الجنسية
٦٦٤	- الميلساء الجنسية
٦٦٤	- الفطريات والخمائر
٦٦٤	- البروستات
٦٦٥	* أمراض الأعضاء التناسلية عند المرأة
٦٦٥	- الإفرازات المهبلية
٦٦٦	- الألم في أسفل البطن
٦٦٦	- التهابات المهبل
٦٦٧	- ورم ليفي
٦٦٧	- الصعف الجنسي
٦٦٨	- للرجل فقط
			الفصل السابع - الأمراض المعدية، الخطرة
٦٧٣	* الأمراض المعدية
٦٧٤	* ما هي الأمراض المعدية

٦٧٤	- الجدري
٦٧٤	- الحصبة الألمانية
٦٧٤	- الحصبة
٦٧٥	- الحمى البقيائية
٦٧٥	- حمى كيو
٦٧٥	- الحمى المرتدة
٦٧٥	- حمى الأرانج
٦٧٥	- حمى الروماتيزم
٦٧٥	- الحمى القرمزية
٦٧٥	- حمى التيفوئيد
٦٧٦	- حمى التيفوس
٦٧٦	- الحمى المالطية
٦٧٦	- التهاب الدماغ الوبائي
٦٧٧	- التهاب السحايا
٦٧٧	- التهاب الفخاع الشوكي الالتهابي (شلل الأطفال)
٦٧٧	- التهاب الغدة النكفية (أبو كعب)
٦٧٧	- الدفتيريا
٦٧٧	- داء الكلب
٦٧٨	- الكزاز
٦٧٩	- الزحار الباسيلي
٦٧٩	- تلوث فيروس الأمعاء
٦٧٩	- الانفلونزا
٦٨٠	- الزكام
٦٨٠	- السعال الديكي
٦٨٠	- السل
٦٨١	- الجدام، البرص، البلاء
٦٨١	- الملاريا
٦٨٢	* دلائل المرض الخطير

٦٨٥	الفصل الثامن - الثلاثي الغادر
	١ - أمراض القلب
٦٨٨	- خفقان القلب
٦٨٨	- الحمى الروماتيزمية
٦٨٨	- الإلتهاب الجرثومي لفشاء القلب الداخلي
٦٨٩	- التهاب غشاء التامور
٦٨٩	- الذبحة الصدرية
٦٨٩	- التجلط التاجي
٦٩٠	- هبوط القلب
٦٩٠	- هل يصاب الشبان بأمراض القلب
٦٩١	- ماذا يأكل مريض القلب
٦٩١	- ما هي مقويات القلب
٦٩٣	- أوجاع القلب الوهمية
٦٩٥	٢ - مرض السكري
٦٩٥	- ما هو مرض السكري
٦٩٥	- مسببات مرض السكري
٦٩٦	- دلائل الإصابة بمرض السكري
٦٩٧	- مضاعفات مرض السكري
٦٩٧	- تشخيص المرض
٦٩٨	- نصائح إلى مريض السكري
٦٩٩	- اغذية علاجية لمريض السكري
٧٠٠	- المرأة الحامل والسكري
٧٠١	- كيف تحضر حقنة الانسولين
٧٠٣	٣ - مرض السرطان
٧٠٣	- تعريف
٧٠٥	- الطعام وعلاقته بالسرطان
٧٠٦	- كيف تقوم السيدة بفحص ثدييها؟



مرکز تحقیقات کلامی و فقهی اسلامی

كتب صدرت للمؤلف

- الموسوعة الغذائية (شركة رشاد برس، بيروت - لبنان).
- الأمراض: أسبابها، مظاهرها (شركة رشاد برس، بيروت - لبنان).
- معارك خالدة في التاريخ الإسلامي (شركة رشاد برس، بيروت - لبنان).
- رجال صنعوا التاريخ (شركة رشاد برس، بيروت - لبنان).
- مدن الشرق الأدنى القديم (شركة رشاد برس، بيروت - لبنان).
- أسرار النوم ومملكة الأحلام، (شركة رشاد برس، بيروت - لبنان).
- ميثولوجيا الشعوب القديمة، دار الفكر اللبناني، بيروت - لبنان.
- موسوعة المدن والقرى اللبنانية، دار عون، بيروت - لبنان.
- الأعياد، العادات والمعتقدات، (شركة رشاد برس، بيروت - لبنان).